叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 家庭用餐中的坚果：消费者指南(nuts In Family Meals A Guide For Consumers) 000001

2. 家庭用餐中的坚果：消费者指南(nuts In Family Meals A Guide For Consumers) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

家庭用餐中的坚果：消费者指南(Nuts in Family Meals A Guide for Consumers)

[nʌts]	[ɪn]	['fæməli]	[miːlz]
NUTS	**IN**	**FAMILY**	**MEALS**
坚果	在	家庭	餐

家庭餐食中的坚果

[ə; eɪ]	[gaɪd]	[fɔːr; fər]	[kən'suːmərz]
A	**GUIDE**	**FOR**	**CONSUMERS**
一个	指导	为了	消费者

消费者指南

[juˈnaɪtɪd]	[steɪts]	[dɪˈpɑːrtmənt]	[ʌv; əv]	['ægrɪkʌltʃər]
UNITED	**STATES**	**DEPARTMENT**	**OF**	**AGRICULTURE**
团结的	各州	部门	的	农业

美国农业部

[hoʊm]	[ænd; ənd]	['gɑːrdn]	['bʊlətɪn]	['nʌmbər]	-
HOME	**AND**	**GARDEN**	**BULLETIN**	**NUMBER**	**176**
家	和	花园	公告	数字	-

家居园艺简报第176期

[prɪ'perd]	[baɪ]
PREPARED	**BY**
准备	经过

编制

['saɪəns]	[ænd; ənd]	[ˌedʒu'keɪʃ(ə)n]	[ədˌmɪnɪ'streɪʃn]
SCIENCE	**AND**	**EDUCATION**	**ADMINISTRATION**
科学	和	教育	行政

科学与教育管理

['kɑːntents]
CONTENTS
内容

内容

[peɪdʒ]
Page
页

页

['baɪɪŋ]	nuts1
Buying	**nuts1**
购买	nuts1

买坚果1

[kaɪndz]	available1
Kinds	**available1**
种类	available1

可供选择的种类1

[haʊ]	[nʌts]	[ɑːr; ər]	marketed2
How	**nuts**	**are**	**marketed2**
如何	坚果	是	marketed2

坚果是如何销售的？2

Cost2
Cost2
Cost2

成本2

[fɔːrm] [tuː; tə] buy2
Form **to** **buy2**
形式 到 buy2

购买表格2

[saɪnz] [ʌv; əv] quality3
Signs **of** **quality3**
标志 的 quality3

质量标志3

[ə'maʊnt] [tuː; tə] buy3
Amount **to** **buy3**
数量 到 buy3

购买数量3

['stɔːrɪŋ] nuts3
Storing **nuts3**
存储 nuts3

储存坚果3

[prɪ'peərɪŋ] [nʌts] [fɔːr; fər] use4
Preparing **nuts** **for** **use4**
准备 坚果 为了 use4

准备坚果以供使用4

['ʃelɪŋ] nuts4
Shelling **nuts4**
炮击 nuts4

剥坚果4

[rɪ'muːvɪŋ] skins4
Removing **skins4**
移除 skins4

去除皮肤4

['roʊstɪŋ] [ɔːr] ['toʊstɪŋ] nuts5
Roasting **or** **toasting** **nuts5**
烘焙 或者 祝酒 nuts5

烘烤或焙烤坚果5

['kʌtɪŋ] nuts5
Cutting **nuts5**
切割 nuts5

切坚果5

Recipes5
Recipes5
Recipes5

食谱5

['ɪndeks] [tuː; tə] recipes14
Index **to** **recipes14**
指数 到 recipes14

食谱索引14

[prɪ'perd] [baɪ]
Prepared **by**
准备 经过

编制

[kən'su:mər] [ænd; ənd] [fu:d] [ˌi:kə'nɑ:mɪks] ['ɪnstɪtu:t]
Consumer **and** **Food** **Economics** **Institute**
消费者 和 食物 经济学 研究所

消费者与食品经济研究所

['saɪəns] [ænd; ənd] [ˌedʒu'keɪʃ(ə)n] [ədˌmɪnɪ'streɪʃn]
Science **and** **Education** **Administration**
科学 和 教育 行政

科学与教育管理

[ɑ:n] ['dʒænjueri] - , - , [fɔ:r] [ˌjuˌɛsˌdi'eɪ] ['eɪdʒənsiz] — [ˌægrɪ'kʌltʃərəl] ['ri:sɜ:rtʃ] ['sɜ:rvɪs] ([ɑ:z]) ,
On **January** **24** **,** **1978** **,** **four** **USDA** **Agencies** **—** **Agricultural** **Research** **Service** **(** **ARS** **)** **,**
在 一月 - , - , 四 美国农业部 机构 — 农业 研究 服务 (农业研究) ,
[koʊ'ɑ:pərətɪv] [steɪt] ['ri:sɜ:rtʃ] ['sɜ:rvɪs] (['si:ˌɛsˌɑ:r'ɛs]) ,
Cooperative **State** **Research** **Service** **(** **CSRS** **)** **,**
合作社 状态 研究 服务 (CSRS) ,

1978年1月24日，美国农业部下属的四个机构——农业研究局（ARS）、合作州研究局（CSRS）

[ɪk'stenʃ(ə)n] ['sɜ:rvɪs] ([i:z]) , [ænd; ənd] [ðə; ði] ['næʃ(ə)nəl] [ˌægrɪ'kʌltʃərəl] ['laɪbreri] ([næl]) — ['mɝ:dʒd] [tu:; tə]
Extension **Service** **(** **ES** **)** **,** **and** **the** **National** **Agricultural** **Library** **(** **NAL** **)** **—** **merged** **to**
扩大 服务 (ES) , 和 这 国家的 农业 图书馆 (纳尔) — 合并 到
[bɪ'kʌm] [ə; eɪ] [nu:] [ˌɔ:rgənə'zeɪʃ(ə)n] ,
become **a** **new** **organization** **,**
变得 一个 新的 组织 ,

推广服务处（ES）和国家农业图书馆（NAL）合并成为一个新的组织，

[ðə; ði] ['saɪəns] [ænd; ənd] [ˌedʒu'keɪʃ(ə)n] [ədˌmɪnɪ'streɪʃn] ([si:]) , [ju:] . [es] . [dɪ'pɑ:rtmənt] [ʌv; əv]
the **Science** **and** **Education** **Administration** **(** **SEA** **)** **,** **U** **.** **S** **.** **Department** **of**
这 科学 和 教育 行政 (海) , U . S . 部门 的
['ægrɪkʌltʃər] .
Agriculture **.**
农业 .

美国农业部科学与教育管理局（SEA）。

[ðɪs] [ˌpʌblɪ'keɪʃ(ə)n] [wʌz; wəz] [prɪ'perd] [baɪ] [ðə; ði] ['saɪəns] [ænd; ənd] [ˌedʒu'keɪʃ(ə)n] [ædˌmɪnɪ'streɪʃənz]
This **publication** **was** **prepared** **by** **the** **Science** **and** **Education** **Administration's**
这 发布 曾是 准备 经过 这 科学 和 教育 政府的
['fedərəl] ['ri:sɜ:rtʃ] [stɑ:f] ,
Federal **Research** **staff** **,**
联邦 研究 职员 ,

本出版物由科学与教育管理局联邦研究人员编写。

[wɪtʃ] [wʌz; wəz] ['fɔ:rmərli] [ðə; ði] [ˌægrɪ'kʌltʃərəl] ['ri:sɜ:rtʃ] ['sɜ:rvɪs] .
which **was** **formerly** **the** **Agricultural** **Research** **Service** **.**
哪个 曾是 以前 这 农业 研究 服务 .

它以前是农业研究服务处。

['ɪʃu:d] [meɪ] -
Issued **May** **1970**
发布 可能 -

发行于1970年5月

['slaɪtli] [rɪ'vaɪzd] [sep'tembər] -
Slightly **revised** **September** **1971**
轻微地 修改 九月 -

1971年9月略作修订

[ə'pru:vd] [fɔ:r; fər] ['ri:ˌprɪntɪŋ] [sep'tembər] -
Approved **for** **reprinting** **September** **1978**
得到正式认可的 为了 重印 九月 -

1978年9月批准重印

['wɑːʃɪŋtən]	,	[diː]	.	[siː]	.
Washington	**,**	**D**	**.**	**C**	**.**
华盛顿	,	D	.	C	.

华盛顿特区

[fɔːr; fər]	[seɪl]	[baɪ]	[ðə; ðiː]	[ˌsuːpərɪn'tendənt]	[ʌv; əv]	['dɑːkjuments]	,	[juː]	.	[es]	.	['gʌvərnmənt]	['prɪntɪŋ]	['ɑːfɪs]
For	**sale**	**by**	**the**	**Superintendent**	**of**	**Documents**	**,**	**U**	**.**	**S**	**.**	**Government**	**Printing**	**Office**
为了	销售	经过	这	校长	的	文件	,	U	.	S	.	政府	印刷	办公室

由美国政府印刷局文件主管办公室出售

['wɑːʃɪŋtən]	,	[diː]	.	[siː]	.	-
Washington	**,**	**D**	**.**	**C**	**.**	**20402**
华盛顿	,	D	.	C	.	-

华盛顿特区 20402

[stɑːk]	[noʊ]	.	-	-	-	-	-	-	-
Stock	**No**	**.**	**001**	**-**	**000**	**-**	**01461**	**-**	**71**
库存	不	.	-	-	-	-	-	-	-

库存编号：001-000-01461-71

[nʌts]	[ɪn]	['fæməli]	[miːlz]	:
NUTS	**IN**	**FAMILY**	**MEALS**	**:**
坚果	在	家庭	餐	:

家庭餐食中的坚果：

[ə; eɪ]	[gaɪd]	[fɔːr; fər]	[kən'suːmərz]
A	**Guide**	**for**	**Consumers**
一个	指导	为了	消费者

消费者指南

[nʌts]	[kən'trɪbjuːt]	[rɪtʃ]	['fleɪvər]	[ænd; ənd]	['krʌntʃi]	['tekstʃər]	[tuː; tə]	['meni]	[kaɪndz]	[ʌv; əv]	[fuːdz]	.
Nuts	**contribute**	**rich**	**flavor**	**and**	**crunchy**	**texture**	**to**	**many**	**kinds**	**of**	**foods**	**.**
坚果	贡献	富有的	味道	和	酥脆	质地	到	许多	种类	的	食物	.

坚果能为多种食物增添浓郁的风味和酥脆的口感。

[nʌts]	[ɑːr; ər]	[nɑːt]	['oʊnli]	['teɪsti]	—	[bʌt; bət]	[nu'trɪʃəs]	[æz; əz]	[wel]	.
Nuts	**are**	**not**	**only**	**tasty**	**—**	**but**	**nutritious**	**as**	**well**	**.**
坚果	是	不是	仅有的	可口	—	但	营养丰富的	作为	出色地	.

坚果不仅美味，而且营养丰富。

[fə'mɪliər]	['dɪʃɪz]	[teɪk]	[ɑːn]	[nuː]	['ɪntrəst]	[wen]	[nʌts]	[ɑːr; ər]	['ædɪd]	.
Familiar	**dishes**	**take**	**on**	**new**	**interest**	**when**	**nuts**	**are**	**added**	**.**
熟悉的	菜肴	拿	在	新的	兴趣	什么时候	坚果	是	额外	.

加入坚果后，熟悉的菜肴会变得新奇有趣。

[nʌts]	[ɑːr; ər]	['fɪlɪŋ]	[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz]	[ʌv; əv]	[ðer; ðər]	[fæt]	['kɑːntent]	[ænd; ənd]	[meɪ]	[prɪ'vent]	[bɪ'twiːn]	-	[miːl]
Nuts	**are**	**filling**	**because**	**of**	**their**	**fat**	**content**	**and**	**may**	**prevent**	**between**	**-**	**meal**
坚果	是	填充	因为	的	他们的	胖的	内容	和	可能	防止	之间	-	一顿饭

['hʌŋgər]	[pæŋz]	[ðæt]	[ɪn'kɜːrɪdʒ]	['nɪblɪŋ]	.
hunger	**pangs**	**that**	**encourage**	**nibbling**	**.**
饥饿	疼痛	那	鼓励	轻咬	.

坚果富含脂肪，因此具有饱腹感，可以防止两餐之间出现饥饿感，从而减少吃零食的冲动。

[moʊst]	['kɑːmən]	[nʌts]	[kən'teɪn]	[ə'baʊt]	-	[tuː; tə]	-	[pər'sent]	['proʊtiːn]	[ænd; ənd]	[kæn; kən]	[biː; bi]	[æn; ən]
Most	**common**	**nuts**	**contain**	**about**	**10**	**to**	**25**	**percent**	**protein**	**and**	**can**	**be**	**an**
最多	常见的	坚果	包含	关于	-	到	-	百分比	蛋白质	和	能	是	一个

['ædɪd]	[sɔːrs]	[ʌv; əv]	['proʊtiːn]	[ɪn]	[miːlz]	.
added	**source**	**of**	**protein**	**in**	**meals**	**.**
额外	来源	的	蛋白质	在	餐	.

大多数常见坚果含有约 10% 至 25% 的蛋白质，可以作为膳食中额外的蛋白质来源。

['piːnʌts] [ɑːr; ər][haɪɪst; 'haɪəst][ɪn]['proʊtiːn][wɪð; wɪθ][ə'baʊt] - [pər'sent] .

Peanuts	**are**	**highest**	**in**	**protein**	**with**	**about**	**25**	**percent**	**.**
花生	是	最高	在	蛋白质	和	关于	-	百分比	.

花生蛋白质含量最高，约占25%。

['koʊkəˌnʌts][ænd; ənd] ['tʃesˌnʌt] [kən'teɪn] ['veri] ['lɪt(ə)l]['proʊtiːn] .

Coconuts	**and**	**chestnuts**	**contain**	**very**	**little**	**protein**	**.**
椰子	和	栗子	包含	非常	小的	蛋白质	.

椰子和栗子蛋白质含量极低。

[ðɪs] ['bʊlətɪn] [ɪz][ə; eɪ] [gaɪd] [tuː; tə] ['baɪɪŋ] , ['stɔːriŋ] , [ænd; ənd]['juːzɪŋ] [nʌts] .

This	**bulletin**	**is**	**a**	**guide**	**to**	**buying**	**,**	**storing**	**,**	**and**	**using**	**nuts**	**.**
这	公告	是	一个	指导	到	购买	,	存储	,	和	使用	坚果	.

本手册是关于购买、储存和使用坚果的指南。

['resəpɪz] ['fiːtʃər] [nʌts] [ɪn] [meɪn] ['dɪʃɪz] , ['vedʒtəb(ə)lz] , ['sæləʊdz] , [suːps] , ['brɛdz] ,

Recipes	**feature**	**nuts**	**in**	**main**	**dishes**	**,**	**vegetables**	**,**	**salads**	**,**	**soups**	**,**	**breads**	**,**
食谱	特征	坚果	在	主要的	菜肴	,	蔬菜	,	沙拉	,	汤	,	面包	,

['sænwɪtʃɪz; 'sænwɪdʒɪz] , [dɪ'zɜːrts] , [ænd; ənd] [snæks] .

sandwiches	**,**	**desserts**	**,**	**and**	**snacks**	**.**
三明治	,	甜点	,	和	零食	.

食谱中将坚果用于主菜、蔬菜、沙拉、汤、面包、三明治、甜点和小吃中。

[ə'prɑːksɪmət] ['kæləri] ['vælјuːz][fɔːr; fər] ['kɑːmənli] [juːst] [nʌts] [ɑːr; ər] ['lɪstɪd] [ɑːn][peɪdʒ][ˌtuː'tuː] .

Approximate	**calorie**	**values**	**for**	**commonly**	**used**	**nuts**	**are**	**listed**	**on**	**page**	**2**	**.**
近似	卡路里	值	为了	通常	用过的	坚果	是	列出	在	页	2	.

第 2 页列出了常用坚果的大致热量值。

['baɪɪŋ] [nʌts]

BUYING	**NUTS**
购买	坚果

购买坚果

[kaɪndz][ə'veɪləb(ə)l]

Kinds	**Available**
种类	可用的

现有种类

['meni] [ʌv; əv][ðə; ði] [nʌts] [ɑːn][ðə; ði]['mɑːrkɪt] — [sʌtʃ] [æz; əz]['ɑːməndz] , [pɪ'kɑːnz] , ['fɪlbərt] , ['ɪŋglɪʃ]

Many	**of**	**the**	**nuts**	**on**	**the**	**market**	**—**	**such**	**as**	**almonds**	**,**	**pecans**	**,**	**filberts**	**,**	**English**
许多	的	这	坚果	在	这	市场	—	这样的	作为	杏仁	,	山核桃	,	榛子	,	英语

['wɔːlnʌts] ,

walnuts	**,**
核桃	,

市面上许多坚果——例如杏仁、山核桃、榛子、英国核桃、

[ænd; ənd] [blæk] ['wɔːlnʌts] — [ɑːr; ər] [groʊn] [ɪn] [ðɪs] ['kʌntri] .

and	**black**	**walnuts**	**—**	**are**	**grown**	**in**	**this**	**country**	**.**
和	黑色的	核桃	—	是	生长	在	这	国家	.

黑胡桃——都是在这个国家种植的。

['ɑːməndz] [ɑːr; ər] [prə'duːst] ['oʊnli][ɪn][ˌkælə'fɔːrniə] .

Almonds	**are**	**produced**	**only**	**in**	**California**	**.**
杏仁	是	生产	仅有的	在	加利福尼亚州	.

杏仁只产于加利福尼亚州。

['ɪŋglɪʃ] ['wɔːlnʌts][ænd; ənd] ['fɪlbərt] [ɑːr; ər] [prə'duːst] [kə'mɜːrʃəli] ['oʊnli][ɪn][ˌkælə'fɔːrniə] , ['ɔːrəgən] ,

English	**walnuts**	**and**	**filberts**	**are**	**produced**	**commercially**	**only**	**in**	**California**	**,**	**Oregon**	**,**
英语	核桃	和	榛子	是	生产	商业上	仅有的	在	加利福尼亚州	,	俄勒冈州	,

[ænd; ənd] ['wɑːʃɪŋtən] .

and	**Washington**	**.**
和	华盛顿	.

英国核桃和榛子仅在加利福尼亚州、俄勒冈州和华盛顿州进行商业化生产。

[ˌmækə'deɪmiə] [nʌts] [ɑːr; ər] [groʊn] [ɪn] [hə'waɪi] [ænd; ənd] [ˌkælə'fɔːrniə] ,

Macadamia	**nuts**	**are**	**grown**	**in**	**Hawaii**	**and**	**California**	**,**
澳洲坚果	坚果	是	生长	在	夏威夷	和	加利福尼亚州	,

夏威夷果产于夏威夷和加利福尼亚。

[ænd; ənd] [paɪn] [nʌts] (['ɔːlsoʊ] [kɔːld] ['piːnjən] [ɔːr] ['ɪndiən] [nʌts]) [ɑːr; ər] [groʊn] [tuː; tə] [sʌm; səm] [ɪk'stent]

and	**pine**	**nuts**	**(**	**also**	**called**	**piñon**	**or**	**indian**	**nuts**	**)**	**are**	**grown**	**to**	**some**	**extent**
和	松树	坚果	(	还	称为	松子	或者	印度	坚果	)	是	生长	到	一些	程度

[ɪn] [ðə; ði] [ˌsaʊθ'west] .

in	**the**	**Southwest**	**.**
在	这	西南	.

松子（也称松子或印第安松子）在西南部有一定程度的种植。

[ɪm'pɔːrtɪd] [paɪn] [nʌts] [ɑːr; ər] ['sʌmtaɪmz] [kɔːld] [piːn'jəʊlɪ(ə)pɪg'nəʊ] .

Imported	**pine**	**nuts**	**are**	**sometimes**	**called**	**pignolias**	**.**
进口	松树	坚果	是	有时	称为	松兰花	.

进口松子有时被称为松子。

['ʌðər] [kaɪndz] [ʌv; əv] [ɪm'pɔːrtɪd] [nʌts] [ɪn'kluːd] [pis'taːʃiəuz] [frʌm; frəm] [ðə; ði] ['mɪd(ə)l] [iːst] , [brə'zɪl] [nʌts]

Other	**kinds**	**of**	**imported**	**nuts**	**include**	**pistachios**	**from**	**the**	**Middle**	**East**	**,**	**brazil**	**nuts**
其他	种类	的	进口	坚果	包括	开心果	从	这	中间	东方	,	巴西	坚果

[frʌm; frəm] [saʊθ] [ə'merɪkə] ,

from	**South**	**America**	**,**
从	南	美国	,

其他进口坚果包括来自中东的开心果、来自南美洲的巴西坚果等。

['kæʃuːz] [frʌm; frəm] ['ɪndiə] [ænd; ənd] ['æfrɪkə] , [ænd; ənd] ['koʊkəˌnʌts] [frʌm; frəm] [ðə; ði] [west] ['ɪndiz] ,

cashews	**from**	**India**	**and**	**Africa**	**,**	**and**	**coconuts**	**from**	**the**	**West**	**Indies**	**,**
腰果	从	印度	和	非洲	,	和	椰子	从	这	西方	印第斯	,

['sentrəl] [ə'merɪkə] , [ænd; ənd] [ðə; ði] [fɪlə'piːnz] .

Central	**America**	**,**	**and**	**the**	**Philippines**	**.**
中央	美国	,	和	这	菲律宾	.

来自印度和非洲的腰果，以及来自西印度群岛、中美洲和菲律宾的椰子。

['tʃesˌnʌt] , [ɔːl'ðoʊ] [groʊn] [ɪn] [ðə; ði] [juː'naɪtɪd] [steɪts] , [ɑːr; ər] ['juːʒuəli; 'juːʒəli] [ɪm'pɔːrtɪd] [frʌm; frəm]

Chestnuts	**,**	**although**	**grown**	**in**	**the**	**United**	**States**	**,**	**are**	**usually**	**imported**	**from**
栗子	,	虽然	生长	在	这	团结的	各州	,	是	通常	进口	从

['sʌðərn] ['jʊrəp] .

southern	**Europe**	**.**
南部	欧洲	.

栗子虽然在美国也有种植，但通常是从南欧进口的。

['piːnʌts] [ɑːr; ər] [nɑːt] [nʌts] [æz; əz] ['waɪdli] [bi'liːvd] ; [ðeɪ] [bɪ'lɔːŋ] [tuː; tə] [ðə; ði] [piː] [ænd; ənd] [biːn]

Peanuts	**are**	**not**	**nuts**	**as**	**widely**	**believed**	**;**	**they**	**belong**	**to**	**the**	**pea**	**and**	**bean**
花生	是	不是	坚果	作为	广泛	相信	;	他们	属于	到	这	豌豆	和	豆

['fæməli] — [ðə; ði] ['legjuːmz] .

family	**—**	**the**	**legumes**	**.**
家庭	—	这	豆类	.

花生并非人们普遍认为的坚果；它们属于豆科植物，与豌豆和豆类同属一科。

[ðeɪ] [ɑːr; ər] [ɪn'kluːdɪd] [hɪr] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [juːst] [æz; əz] [nʌts] [ɪn] ['fæməli] [miːlz] [ænd; ənd]

They	**are**	**included**	**here**	**because**	**they**	**are**	**used**	**as**	**nuts**	**in**	**family**	**meals**	**and**
他们	是	包括	这里	因为	他们	是	用过的	作为	坚果	在	家庭	餐	和

[snæks] .

snacks	**.**
零食	.

之所以将它们列入其中，是因为它们常被用作家庭餐食和零食中的坚果。

['piːnʌts] [groʊ] [ɪn] [ə'bʌndəns] [ɪn] [ðə; ði] [juː'naɪtɪd] [steɪts] .

Peanuts	**grow**	**in**	**abundance**	**in**	**the**	**United**	**States**	**.**
花生	生长	在	丰富	在	这	团结的	各州	.

花生在美国大量生长。

[θriː] ['kɑːmən] [və'raɪətiz] [ɑːr; ər][vər'dʒɪniə] , ['rʌnər] , [ænd; ənd] ['spænɪʃ] .

Three	common	varieties	are	Virginia	,	Runner	,	and	Spanish	.
三	常见的	品种	是	弗吉尼亚州	,	跑步者	,	和	西班牙语	.

三种常见品种是弗吉尼亚、跑者、西班牙。

[ðə; ði] [ʃeld] [vər'dʒɪniə] ['piːnʌt] [ɪz] [lɔːŋ] [ænd; ənd] ['slendər] ; [ðə; ði] ['rʌnər] , [smɔːl] [ænd; ənd] ['stʌbi]

The	shelled	Virginia	peanut	is	long	and	slender	;	the	Runner	,	small	and	stubby
这	带壳	弗吉尼亚州	花生	是	长的	和	苗条	;	这	跑步者	,	小的	和	矮胖的

;
;
;

去壳的弗吉尼亚花生细长；而跑花生则短小粗壮；

[ænd; ənd][ðə; ði] ['spænɪʃ] ['piːnʌt] , [raʊnd] .

and	the	Spanish	peanut	,	round	.
和	这	西班牙语	花生	,	圆形的	.

还有西班牙花生，圆形的。

['tʃesˌnʌt] [ɑːr; ər][ə'veɪləb(ə)l]['oʊnli][ɪn] ['wɪntər] , [bʌt; bət][moʊst] ['ʌðər] [nʌts] [ɑːr; ər][ə'veɪləb(ə)l][ɪn]

Chestnuts	are	available	only	in	Winter	,	but	most	other	nuts	are	available	in
栗子	是	可用的	仅有的	在	冬天	,	但	最多	其他	坚果	是	可用的	在

[sʌm; səm][fɔːrm][ðə; ði] [jɪr] - [raʊnd] . [ˌtuː'tuː]

some	form	the	year	-	round	.	2
一些	形式	这	年	-	圆形的	.	2

栗子只在冬季有售，但大多数其他坚果一年四季都能以某种形式买到。

[haʊ] [nʌts] [ɑːr; ər] ['maːkitid]

How	Nuts	Are	Marketed
如何	坚果	是	已上市

坚果的营销方式

[nʌts] [meɪ] [biː; bi] ['pəːtʃəst] [ʃeld] [ɔːr] [ʌn'ʃeld] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [ɪk'sepʃn] [ʌv; əv] ['kæʃuːz] , [wɪtʃ]

Nuts	may	be	purchased	shelled	or	unshelled	with	the	exception	of	cashews	,	which
坚果	可能	是	购买	带壳	或者	未开壳的	和	这	例外	的	腰果	,	哪个

[ɑːr; ər][soʊld]['oʊnli] [ʃeld] .

are	sold	only	shelled	.
是	卖	仅有的	带壳	.

坚果可以购买带壳或去壳的，但腰果除外，腰果只出售去壳的。

[moʊst] [nʌts] [soʊld][ɪn] ['ʃɛlz] [ɑːr; ər][nɑːt] ['roʊstɪd] .

Most	nuts	sold	in	shells	are	not	roasted	.
最多	坚果	卖	在	贝壳	是	不是	烤	.

大多数带壳坚果都没有经过烘烤。

[haʊ'evər] , ['piːnʌts] [ɑːr; ər]['juːʒuəli; 'juːʒəli] ['roʊstɪd] , [ænd; ənd] ['tʃesˌnʌt] [ɑːr; ər] ['sʌmtaɪmz] ['roʊstɪd]

However	,	peanuts	are	usually	roasted	,	and	chestnuts	are	sometimes	roasted
然而	,	花生	是	通常	烤	,	和	栗子	是	有时	烤

.
:
.

然而，花生通常是烤着吃的，栗子有时也会烤着吃。

[ɪf] ['piːnʌts] [ɔːr] ['tʃesˌnʌt] [ɑːr; ər] ['roʊstɪd] , [ðɪs] [mʌst; məst][biː; bi] [ʃoʊn] [ɑːn][ðə; ði]['leɪb(ə)l] .

If	peanuts	or	chestnuts	are	roasted	,	this	must	be	shown	on	the	label	.
如果	花生	或者	栗子	是	烤	,	这	必须	是	所示	在	这	标签	.

如果花生或栗子是烤制的，则必须在标签上注明。

[ʃeld] [nʌts] [ɑːr; ər][soʊld] [rɔː] [ɔːr] ['roʊstɪd] [ænd; ənd] , ['sʌmtaɪmz] , [blæntʃt] .

Shelled	nuts	are	sold	raw	or	roasted	and	,	sometimes	,	blanched	.
带壳	坚果	是	卖	生的	或者	烤	和	,	有时	,	焯水	.

去壳坚果可以生卖、烤制，有时也可以去皮。

['roʊstɪd] [nʌts] [meɪ] [biː; bi] [ʌn'sɔːltɪd] , ['sɔːltɪd] , [ɔːr] [spaɪst] .

Roasted	**nuts**	**may**	**be**	**unsalted**	**,**	**salted**	**,**	**or**	**spiced**	**.**
烤	坚果	可能	是	无盐	,	咸的	,	或者	加香料	.

烤坚果可以是无盐的、有盐的或加香料的。

[ʃeld] [nʌts] [meɪ] [biː; bi] ['pəːtʃəst] [graʊnd] , [ɔːr] [ɪn] [hoʊl] ['kəːnəlz] , ['broʊkən] ['piːsɪz] , ['slɪvərz] , [ænd; ənd] ['slaɪsɪz] .

Shelled	**nuts**	**may**	**be**	**purchased**	**ground**	**,**	**or**	**in**	**whole**	**kernels**	**,**	**broken**	**pieces**	**,**	**slivers**	**,**	**and**	**slices**	**.**
带壳	坚果	可能	是	购买	地面	,	或者	在	所有的	内核	,	破碎的	件	,	碎片	,	和	切片	.

去壳坚果可以买到磨碎的，也可以买到整粒的、碎的、薄片的。

[ʃeld] [nʌts] [ɑːr; ər] [ə'veɪləb(ə)l] [ɪn] [bʌlk] [ænd; ənd] [ɪn] ['plæstɪk] [bægz] , [glæs] ['dʒɑːrz] , [ænd; ənd] [kænz] [ʌv; əv] ['veriəs] ['saɪzɪz] .

Shelled	**nuts**	**are**	**available**	**in**	**bulk**	**and**	**in**	**plastic**	**bags**	**,**	**glass**	**jars**	**,**	**and**	**cans**	**of**	**various**	**sizes**	**.**
带壳	坚果	是	可用的	在	大部分	和	在	塑料	包	,	玻璃	罐子	,	和	罐头	的	各种各样的	尺寸	.

去壳坚果有散装、塑料袋装、玻璃罐装和各种尺寸的罐装可供选择。

['leibəlz] [ɑːn] [ðə; ði] [kən'teɪnərz] [ʃoʊ] [ðə; ði] [weɪt] [ænd; ənd] , ['sʌmtaɪmz] , [ðə; ði] [kʌp] ['meʒər] .

Labels	**on**	**the**	**containers**	**show**	**the**	**weight**	**and**	**,**	**sometimes**	**,**	**the**	**cup**	**measure**	**.**
标签	在	这	容器	展示	这	重量	和	,	有时	,	这	杯子	措施	.

容器上的标签会显示重量，有时还会显示杯数。

[wʌn] [ʌv; əv] [ðə; ði] [moʊst] ['kɑːmən] [weɪz] [ʌv; əv] ['mɑːrkɪtɪŋ] ['piːnʌts] [ɪz] [ɪn] [ðə; ði] [fɔːrm] [ʌv; əv] ['piːnʌt] ['bʌtər] .

One	**of**	**the**	**most**	**common**	**ways**	**of**	**marketing**	**peanuts**	**is**	**in**	**the**	**form**	**of**	**peanut**	**butter**	**.**
一	的	这	最多	常见的	方式	的	营销	花生	是	在	这	形式	的	花生	黄油	.

花生最常见的销售方式之一就是制成花生酱。

[ɔːl'ðoʊ] [freʃ] ['koʊkəˌnʌts] [ɑːr; ər] ['ɔːf(ə)n] [ə'veɪləb(ə)l] , ['koʊkənʌt] [ɪz] ['dʒen(ə)rəli] [faʊnd] [ɪn] ['pækədʒəz, 'pækɪdʒɪz] [ɔːr] [kænz] .

Although	**fresh**	**coconuts**	**are**	**often**	**available**	**,**	**coconut**	**is**	**generally**	**found**	**in**	**packages**	**or**	**cans**	**.**
虽然	新鲜的	椰子	是	经常	可用的	,	椰子	是	一般来说	成立	在	包裹	或者	罐头	.

虽然新鲜椰子经常能买到，但椰子通常都是包装好的或罐装的。

[kænd] ['koʊkənʌt] [meɪ] [kən'teɪn] [mɔːr] ['mɔɪstʃər] [ðæn; ðən] ['koʊkənʌt] [ɪn] [fɔɪl] [ɔːr] ['plæstɪk] ['pækədʒəz, 'pækɪdʒɪz] .

Canned	**coconut**	**may**	**contain**	**more**	**moisture**	**than**	**coconut**	**in**	**foil**	**or**	**plastic**	**packages**	**.**
罐装	椰子	可能	包含	更多的	水分	比	椰子	在	挫败	或者	塑料	包裹	.

罐装椰子可能比铝箔或塑料包装的椰子含有更多的水分。

['froʊz(ə)n] [prɪ'perd] ['koʊkənʌt] [ɪz] ['ɔːlsoʊ] ['stɑːkt] [ɪn] [sʌm; səm] ['mɑːrkəts, 'mɑːrkɪts] .

Frozen	**prepared**	**coconut**	**is**	**also**	**stocked**	**in**	**some**	**markets**	**.**
冷冻	准备	椰子	是	还	库存充足	在	一些	市场	.

有些市场也出售冷冻椰子制品。

[kɔːst]

Cost

成本

成本

[ʃeld] [nʌts] [ænd; ənd] ['prɑ:sest] ['koʊkənʌt][kɔ:st] [mɔ:r] [ðæn; ðən] [nʌts] [ɪn] ['ʃɛlz] ,
Shelled **nuts** **and** **processed** **coconut** **cost** **more** **than** **nuts** **in** **shells** **,**
带壳 坚果 和 已处理 椰子 成本 更多的 比 坚果 在 贝壳 ,

去壳坚果和加工椰子比带壳坚果贵。

[bʌt; bət] [ðeɪ] [ɑ:r; ər] [kən'vi:niənt] [ænd; ənd] [teɪk] [les] ['stɔ:rɪdʒ] [speɪs] .
but **they** **are** **convenient** **and** **take** **less** **storage** **space** **.**
但 他们 是 方便的 和 拿 较少的 贮存 空间 .

但它们使用方便，而且占用空间更小。

[bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z] [ʃeld] [nʌts] ['veri] ['waɪdli] [ɪn] [praɪs] , [its] [ə; eɪ] [gʊd] [aɪ'di:ə][tu:; tə] [kəm'per] [kɔ:sts]
Because **shelled** **nuts** **vary** **widely** **in** **price** **,** **it's** **a** **good** **idea** **to** **compare** **costs**
因为 带壳 坚果 各不相同 广泛 在 价格 , 它是 一个 好的 主意 到 比较 成本
[ʌv; əv] ['dɪfrənt] [brændz] ,
of **different** **brands** **,**
的 不同的 品牌 ,

由于带壳坚果的价格差异很大，最好比较一下不同品牌的价格。

[fɔ:rmz] , [ænd; ənd] ['pækɪdʒ] ['saɪzɪz] [bɪ'fɔ:r] ['baɪɪŋ] .
forms **,** **and** **package** **sizes** **before** **buying** **.**
表格 , 和 包裹 尺寸 前 购买 .

购买前请确认包装形式和尺寸。

[mɪkst] [nʌts] [ɑ:r; ər] [praɪst] [ə'kɔ:rdɪŋ] [tu:; tə][ðə; ði][kaɪndz][ʌv; əv] [nʌts] [ænd; ənd][ðer; ðər] [prə'pɔ:ʃəns]
Mixed **nuts** **are** **priced** **according** **to** **the** **kinds** **of** **nuts** **and** **their** **proportions**
混合 坚果 是 定价 根据 到 这 种类 的 坚果 和 他们的 比例
[ɪn][ðə; ði][mɪks] .
in **the** **mix** **.**
在 这 混合 .

混合坚果的价格取决于坚果的种类及其在混合物中的比例。

['kæləriz] [ɪn] ['kɑ:mənli] [ju:st] [nʌts]
CALORIES **IN** **COMMONLY** **USED** **NUTS**
卡路里 在 通常 用过的 坚果

常用坚果的卡路里

[ðə; ði][lɪst] [bɪ'loʊ] [ʃoʊz] [ðə; ði] [ə'prɑ:ksɪmət] ['nʌmbər] [ʌv; əv] ['kæləriz] [fɔ:r; fər] [ʃeld] [nʌts] :
The **list** **below** **shows** **the** **approximate** **number** **of** **calories** **for** **shelled** **nuts** **:**
这 列表 以下 演出 这 近似 数字 的 卡路里 为了 带壳 坚果 :

以下列表显示了去壳坚果的大致卡路里含量:

['kæləriz]
Calories
卡路里

卡路里

[kaɪnd][ʌv; əv] [nʌt] [[wʌn]] [pər] [aʊns] [pər] ¼ [kʌp]
Kind **of** **nut** **[** **1** **]** **per** **ounce** **per** **¼** **cup**
种类 的 坚果 [1] 每 盎司 每 ¼ 杯子

每盎司/¼ 杯的坚果种类[1]

['ɑ:məndz] , [ˌʌn'blæntʃt] - -
Almonds **,** **unblanched** **170** **210**
杏仁 , 未漂白的 - -

未去皮杏仁 170 210

[brə'zɪl] [nʌts] - -
Brazil **nuts** **185** **230**
巴西 坚果 - -

巴西坚果 185 230

['kæʃuːz] , ['roʊstɪd] - -
Cashews , roasted 160 195
腰果 , 烤 - -

烤腰果 160 195

['tʃesˌnʌt] - -
Chestnuts 55 80
栗子 - -

栗子 55 80

['koʊkənʌt] , [freʃ] , ['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] , [pækt] - -
Coconut , fresh , shredded , packed 100 110
椰子 , 新鲜的 , 碎 , 包装 - -

新鲜椰丝，包装100-110克

['fɪlbərt] - -
Filberts 180 215
榛子 - -

榛子 180 215

['piːnʌts] , ['roʊstɪd] - -
Peanuts , roasted 165 210
花生 , 烤 - -

烤花生 165 210

['piːnʌt] ['bʌtər] - -
Peanut butter 165 380
花生 黄油 - -

花生酱 165 380

[pɪ'kɑːnz] , [hævz] - -
Pecans , halves 195 185
山核桃 , 一半 - -

山核桃，半颗 195 185

[pis'taːʃiəuz] - -
Pistachios 170 185
开心果 - -

开心果 170 185

['wɔːlnʌts] , [blæk] , [tʃɑːpt] - -
Walnuts , black , chopped 180 195
核桃 , 黑色的 , 切碎 - -

黑核桃碎 180 195

['wɔːlnʌts] , ['ɪŋglɪʃ] , [hævz] - -
Walnuts , English , halves 185 160
核桃 , 英语 , 一半 - -

英国核桃，半个 185 160

[[wʌn]] ['nʌtˌmit] [ɑːr; ər] [hoʊl] [ænd; ənd][nɑːt] ['roʊstɪd] [ən'les] [soʊ]['ɪndɪkeɪtɪd] .
[1] Nutmeats are whole and not roasted unless so indicated .
[1] 坚果 是 所有的 和 不是 烤 除非 所以 表明的 .

[1]除非另有说明，否则坚果仁均为完整且未烤制。

[tʃɑːpt] [nʌts] [weɪ] ['slaɪtli] [mɔːr] [ðæn; ðən] [hoʊl] [nʌts] [pər] [kʌp] [ænd; ənd][ɑːr; ər] ['ðerfɔːr]
Chopped nuts weigh slightly more than whole nuts per cup and are therefore
切碎 坚果 称重 轻微地 更多的 比 所有的 坚果 每 杯子 和 是 所以
['haɪər] [ɪn] ['kæləriz] [pər] [kʌp] .
higher in calories per cup .
更高 在 卡路里 每 杯子 .

切碎的坚果每杯比整颗坚果略重，因此每杯的热量也更高。

[fɔːrm] [tuː; tə] [bai]

Form	To	Buy
形式	到	买

购买表格

[bai] [ðə; ðiː] [moʊst] [kənˈviːniənt] [ɔːr] [ˌiːkəˈnɑːmɪk(ə)l] [fɔːrm] [ʌv; əv] [ˈnʌtˌmit] [fɔːr; fər] [jʊr; jər] [ˈpɜːrpəs] .

Buy	the	most	convenient	or	economical	form	of	nutmeats	for	your	purpose	.
买	这	最多	方便的	或者	经济	形式	的	坚果	为了	你的	目的	.

选择最方便或最经济的坚果仁形式用于您的用途。

[hoʊl] [nʌt] [ˈkəːnəlz] [meɪk] [əˈtræktɪv] [snæks] [ænd; ənd] [ˈgɑːnɪʃiz] .

Whole	nut	kernels	make	attractive	snacks	and	garnishes	.
所有的	坚果	内核	制作	吸引人的	零食	和	装饰物	.

完整的坚果仁可以作为诱人的零食和装饰品。

[ˈbroʊkən] [ˈpiːsɪz] , [wɪtʃ] [ɑːr; ər] [ˈɔːf(ə)n] [les] [ɪkˈspensɪv] [ænd; ənd] [teɪk] [les] [ˌprepəˈreɪʃ(ə)n] ,

Broken	pieces	,	which	are	often	less	expensive	and	take	less	preparation	,
破碎的	件	,	哪个	是	经常	较少的	昂贵的	和	拿	较少的	准备	,

破碎的零件通常价格更低，也更容易处理。

[meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn] [ˈeni] [fuːd] [wer] [əˈpɪrəns] [ʌv; əv] [ðə; ðiː] [nʌts] [ɪz] [nɑːt] [ɪmˈpɔːrt(ə)nt] .

may	be	used	in	any	food	where	appearance	of	the	nuts	is	not	important	.
可能	是	用过的	在	任何	食物	在哪里	外貌	的	这	坚果	是	不是	重要的	.

可用于任何对坚果外观要求不高的食品中。

[ˈslɪvərd] [ɔːr] [slaɪst] [nʌts] [seɪv] [taɪm] [ænd; ənd] [wɜːrk] [ɪn] [prɪˈpeərɪŋ] [ˈgɑːnɪʃiz] [ænd; ənd] [ˈʌðər] [fuːdz] .

Slivered	or	sliced	nuts	save	time	and	work	in	preparing	garnishes	and	other	foods	.
切片	或者	切片	坚果	节省	时间	和	工作	在	准备	装饰物	和	其他	食物	.

将坚果切成薄片或条状可以节省准备装饰物和其他食物的时间和精力。

[graʊnd] [nʌts] [ɪmˈpɑːrt] [nʌt] [ˈfleɪvər] [wɪˈðaʊt] [ˈkrʌntʃi] [ˈtekstʃər] .

Ground	nuts	impart	nut	flavor	without	crunchy	texture	.
地面	坚果	传授	坚果	味道	没有	酥脆	质地	.

磨碎的坚果能带来坚果风味，但口感不脆。

[ˈʃrɛdəd, ˈʃrɛdɪd] [ɔːr] [θred] - [taɪp] [ˈkoʊkənʌt] [meɪks] [æn; ən] [əˈtræktɪv] [ˈgɑːrnɪʃ] for3

Shredded	or	thread	-	type	coconut	makes	an	attractive	garnish	for3
碎	或者	线	-	类型	椰子	制作	一个	吸引人的	装饰	for3

椰丝或椰条是很好的装饰材料。

[ˈsælədz] [ænd; ənd] [dɪˈzɜːrts] .

salads	and	desserts	.
沙拉	和	甜点	.

沙拉和甜点。

[fleɪkt] [ˈkoʊkənʌt] [ɪz] [ˈjuːʒuəli; ˈjuːʒəli] [prɪˈfɜːrd] [fɔːr; fər] [paɪz] [ænd; ənd] [keɪks] [bɪˈkəz, bɪˈkɔːz] [ˌaɪ ˈtiː] [ɪz]

Flaked	coconut	is	usually	preferred	for	pies	and	cakes	because	it	is
片状的	椰子	是	通常	首选	为了	馅饼	和	蛋糕	因为	它	是

[ˈiziə] [tuː; tə] [kʌt] [ænd; ənd] [sɜːrv] .

easier	to	cut	and	serve	.
更轻松	到	切	和	服务	.

椰丝通常是制作馅饼和蛋糕的首选，因为它更容易切块和食用。

[mɔɪst] [ɔːr] [ˈveri] [mɔɪst] [ˈkoʊkənʌt] [meɪ] [biː; bi] [dɪˈzaɪərəb(ə)l] [tuː; tə] [juːz] [ɪn] [fuːdz] [ðæt] [ɑːr; ər] [ˈsʌmwʌt]

Moist	or	very	moist	coconut	may	be	desirable	to	use	in	foods	that	are	somewhat
潮湿	或者	非常	潮湿	椰子	可能	是	理想	到	使用	在	食物	那	是	有些

[draɪ] .

dry	.
干燥	.

对于口感偏干的食物，使用湿润或非常湿润的椰子可能更为合适。

[saɪnz] [ʌv; əv]['kwɑːləti]
Signs of Quality
标志 的 质量

质量的标志

[nʌts] [ɪn][ðə; ði] [ʃel]
Nuts in the shell
坚果 在 这 壳

带壳坚果

[tʃuːz] [kliːn] [nʌts] [ðæt] [ɑːr; ər] [friː] [frʌm; frəm] [splɪts] , [kræks] , [steɪnz] , [ɔːr] [hoʊlz] .
Choose clean nuts that are free from splits , cracks , stains , or holes .
选择 干净的 坚果 那 是 自由的 从 分裂 , 裂缝 , 污渍 , 或者 孔 .

选择干净的坚果，确保没有裂缝、裂纹、污渍或孔洞。

[duː] [nɑːt] [baɪ] ['moʊldi] [nʌts] — [ðeɪ] [meɪ] [nɑːt] [biː; bi] [seɪf] [tuː; tə] [iːt] .
Do not buy moldy nuts — they may not be safe to eat .
做 不是 买 发霉的 坚果 — 他们 可能 不是 是 安全的 到 吃 .

不要购买发霉的坚果——它们可能不宜食用。

[ʃeld] [nʌts]
Shelled nuts
带壳 坚果

去壳坚果

['nʌtˌmit] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [plʌmp] [ænd; ənd] ['ferli] ['juːnɪfɔːrm] [ɪn] ['kʌlər] [ænd; ənd] [saɪz] .
Nutmeats should be plump and fairly uniform in color and size .
坚果 应该 是 丰满 和 相当 制服 在 颜色 和 尺寸 .

坚果仁应该饱满，颜色和大小也比较均匀。

[lɪmp] , ['rʌbəri] , [dɑːrk] , [ɔːr] ['ʃrɪvld] ['kəːnəlz] [meɪ] [biː; bi] [steɪl] .
Limp , rubbery , dark , or shriveled kernels may be stale .
跛行 , 橡胶状的 , 黑暗的 , 或者 干瘪 内核 可能 是 陈旧 .

软塌塌的、有弹性的、颜色发黑的或干瘪的玉米粒可能已经变质了。

[ðiːz] ['vɪʒuəl] ['kwɑːlətiz] [kæn; kən] [biː; bi] [dʒʌdʒd] [ɪn] [trænsˈpærənt] ['pækədʒəz, 'pækɪdʒɪz] .
These visual qualities can be judged in transparent packages .
这些 视觉的 品质 能 是 评判 在 透明的 包裹 .

这些视觉品质可以通过透明包装来判断。

['sʌmtaɪmz] [ˌænti:'ɑːksədənts] [ɑːr; ər] ['ædɪd] [tuː; tə] [dɪ'leɪ] [ðə; ði] ['ɑːnset] [ʌv; əv] [ræn'sɪdəti] — [ðʌs]
Sometimes antioxidants are added to delay the onset of rancidity — thus
有时 抗氧化剂 是 额外 到 延迟 这 发病 的 酸败 — 因此
[ɪk'stendɪŋ] [ðə; ði] [ʃelf] [laɪf] [ʌv; əv] ['pækɪdʒd] ['nʌtˌmit] .
extending the shelf life of packaged nutmeats .
扩展 这 架子 生活 的 包装好的 坚果 .

有时会添加抗氧化剂来延缓坚果变质，从而延长包装坚果的保质期。

[wen] [ˌænti:'ɑːksədənts] , [ɔːr] ['ʌðər] [prɪ'zɜːvətɪvz] , [ɑːr; ər] ['ædɪd] , [ðeɪ] [ɑːr; ər] ['lɪstɪd] [ɑːn] [ðə; ði]
When antioxidants , or other preservatives , are added , they are listed on the
什么时候 抗氧化剂 , 或者 其他 防腐剂 , 是 额外 , 他们 是 列出 在 这
['pækɪdʒ] .
package .
包裹 .

如果添加了抗氧化剂或其他防腐剂，则会在包装上列出。

['oʊnli] [ðoʊz] [ə'pruːvd] [baɪ] [ðə; ði] [fuːd] [ænd; ənd] [drʌg] [əd,mɪnɪ'streɪʃn] [ɑːr; ər] [juːst] .
Only those approved by the Food and Drug Administration are used .
仅有的 那些 得到正式认可的 经过 这 食物 和 药品 行政 是 用过的 .

只使用经美国食品药品监督管理局批准的药品。

['piːnʌt]	['bʌtər]
Peanut	**butter**
花生	黄油

花生酱

['piːnʌt]	['bʌtər]	[ʃʊd; ʃəd][hæv; həv][ə; eɪ]	[rɪtʃ]	['nʌti]	['fleɪvər][ænd; ənd][ʃʊd; ʃəd]	[spred]	['iːzəli]	.
Peanut	**butter**	**should have a**	**rich**	**nutty**	**flavor and**	**should**	**spread**	**easily**	**.**
花生	黄油	应该 有 一个	富有的	坚果	味道 和	应该	传播	容易地	.

花生酱应该有浓郁的坚果香味，而且容易涂抹。

['krʌntʃi]	['piːnʌt]	['bʌtər]	[ɪz]	[prə'duːst]	[baɪ]	['ædɪŋ]	['piːsɪz]	[ʌv; əv]	['piːnʌts]	[tuː; tə]['regjələr]	['piːnʌt]
Crunchy	**peanut**	**butter**	**is**	**produced**	**by**	**adding**	**pieces**	**of**	**peanuts**	**to**	**regular**	**peanut**
酥脆	花生	黄油	是	生产	经过	添加	件	的	花生	到	常规的	花生

['bʌtər]	.
butter	**.**
黄油	.

香脆花生酱是通过在普通花生酱中加入花生碎制成的。

[s'teɪbəlaɪzəz][ɑːr; ər]['ɔːf(ə)n]	['ædɪd]	[tuː; tə]	['piːnʌt]	['bʌtər]	[tuː; tə][rɪ'tɑːrd]	[ɔɪl]	[ˌsepə'reɪʃn]	.
Stabilizers are	**often**	**added**	**to**	**peanut**	**butter**	**to**	**retard**	**oil**	**separation**	**.**
稳定器 是	经常	额外	到	花生	黄油	到	减速	油	分离	.

为了防止花生酱中出现油水分离，通常会添加稳定剂。

[sɔːlt][ænd; ənd]	,	[ə'keɪʒ(ə)nəli]	,	[s'wiːtnəz]	[ɑːr; ər]	['ædɪd]	[fɔːr; fər]['fleɪvər]	.
Salt and	**,**	**occasionally**	**,**	**sweeteners**	**are**	**added**	**for**	**flavor**	**.**
盐 和	,	偶尔	,	甜味剂	是	额外	为了	味道	.

为了调味，会添加盐，有时还会添加甜味剂。

['koʊkənʌt]
Coconut
椰子

椰子

[ə; eɪ]	[gʊd]	[freʃ]	['koʊkənʌt][ɪz]	['hevi]	[fɔːr; fər][ɪts]	[saɪz]	.
A	**good**	**fresh**	**coconut**	**is**	**heavy**	**for**	**its**	**size**	**.**
一个	好的	新鲜的	椰子	是	重的	为了	它是	尺寸	.

新鲜优质的椰子，虽然个头不大，但重量却很重。

[bɪ'fɔːr]	['pɜːrtʃəsɪŋ]	,	[ʃeɪk]	[ðə; ði]['koʊkənʌt][tuː; tə][biː; bi]	[ʃʊr]	[ˌaɪ 'tiː]	[kən'teɪnz]	[mɪlk]	.
Before	**purchasing**	**,**	**shake**	**the**	**coconut**	**to**	**be**	**sure**	**it**	**contains**	**milk**	**.**
前	购买	,	摇	这	椰子	到	是	当然	它	包含	牛奶	.

购买前，摇晃椰子，确保里面有椰奶。

[ə'vɔɪd]	[krækt]	['koʊkəˌnʌts][ænd; ənd]	[ðoʊz]	[wɪð; wɪθ][wet]	,	['moʊldi]	[aɪz]	.
Avoid	**cracked**	**coconuts**	**and**	**those**	**with**	**wet**	**,**	**moldy**	**eyes**	**.**
避免	裂纹	椰子	和	那些	和	湿的	,	发霉的	眼睛	.

避免食用破裂的椰子和眼睛湿润发霉的椰子。

[ə'maʊnt]	[tuː; tə]	[bai]
Amount	**To**	**Buy**
数量	到	买

购买数量

[wʌn]	[paʊnd]	[ʌv; əv]	[ʌn'ʃeld]	[nʌts]	[wɪl]	[gɪv]	[ðə; ði]	['fɑːloʊɪŋ]	[ə'prɑːksɪmət]	[weɪt]	[ænd; ənd]	['vɑːljəm]
One	**pound**	**of**	**unshelled**	**nuts**	**will**	**give**	**the**	**following**	**approximate**	**weight**	**and**	**volume**
一	磅	的	未开壳的	坚果	将要	给	这	下列的	近似	重量	和	体积

[ʌv; əv]	[ʃeld]	[nʌts]	:
of	**shelled**	**nuts**	**:**
的	带壳	坚果	:

一磅未去壳的坚果大约可以得到以下去壳坚果的重量和体积：

['aʊnsɪz] [kʌps]
Ounces **Cups**
盎司 杯子

盎司 杯

['ɑːməndz] , [hoʊl] 6⅓ 1¼
Almonds **,** **Whole** **6⅓** **1¼**
杏仁 , 所有的 6⅓ 1¼

整颗杏仁 6⅓ 1¼

[brə'zɪl] [nʌts] , [hoʊl] 7⅔ 1½
Brazil **nuts** **,** **Whole** **7⅔** **1½**
巴西 坚果 , 所有的 7⅔ 1½

巴西坚果，整粒 7⅔ 1½

['koʊkənʌt] , ['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] 8⅓ [θriː]
Coconut **,** **shredded** **8⅓** **3**
椰子 , 碎 8⅓ 3

椰丝 8⅓ 3

['fɪlbərt] , [hoʊl] 7⅓ 1½
Filberts **,** **whole** **7⅓** **1½**
榛子 , 所有的 7⅓ 1½

榛子，整颗 7⅓ 1½

['piːnʌts] , ['roʊstɪd] 11⅔ 2⅓
Peanuts **,** **roasted** **11⅔** **2⅓**
花生 , 烤 11⅔ 2⅓

烤花生 11⅔ 2⅓

[pɪ'kɑːnz] , [hævz] 8½ 2¼
Pecans **,** **halves** **8½** **2¼**
山核桃 , 一半 8½ 2¼

山核桃，半颗 8½ 2¼

['wɔːlnʌts] , [blæk] , [tʃɑːpt] 3½ ¾
Walnuts **,** **black** **,** **chopped** **3½** **¾**
核桃 , 黑色的 , 切碎 3½ ¾

黑核桃碎 3½ ¾

['wɔːlnʌts] , ['ɪŋglɪʃ] , [hævz] 7¼ [ˌtuː'tuː]
Walnuts **,** **English** **,** **halves** **7¼** **2**
核桃 , 英语 , 一半 7¼ 2

英国核桃，半颗 7¼ 2

['stɔːrɪŋ] [nʌts]
STORING **NUTS**
存储 坚果

储存坚果

[tuː; tə] [meɪn'teɪn] [best] ['iːtɪŋ] ['kwɑːləti] ,
To **maintain** **best** **eating** **quality** **,**
到 维持 最好的 吃 质量 ,

为了保持最佳食用品质，

[moʊst] [nʌts] [niːd] [prə'tekʃn] [frʌm; frəm]['ɑːksɪdʒən][ɪn][ðə; ði] [er] [ænd; ənd][frʌm; frəm] [haɪ]
most **nuts** **need** **protection** **from** **oxygen** **in** **the** **air** **and** **from** **high**
最多 坚果 需要 保护 从 氧 在 这 空气 和 从 高的
['temprətʃəz] [ðæt] [meɪ] [kɔːz] [ðə; ði][fæt][ɪn][ðə; ði] [nʌts] [tuː; tə] [bɪ'kʌm] ['rænsɪd] .
temperatures **that** **may** **cause** **the** **fat** **in** **the** **nuts** **to** **become** **rancid** **.**
温度 那 可能 原因 这 胖的 在 这 坚果 到 变得 馊 .

大多数坚果需要避免接触空气中的氧气和高温，因为高温会导致坚果中的脂肪变质。

[nʌts] [ɪn][ðə; ði] [ʃel] [rɪ'teɪn] [haɪ] ['kwɑ:ləti][lɔ:ŋgər][ðæn; ðən] [ʃeld] [nʌts] .

Nuts	**in**	**the**	**shell**	**retain**	**high**	**quality**	**longer**	**than**	**shelled**	**nuts**	**.**
坚果	在	这	壳	保持	高的	质量	更长	比	带壳	坚果	.

带壳坚果比去壳坚果能更长时间保持高品质。

[hoʊl] [nʌts] [bɪ'kʌm] ['rænsɪd] [les] ['kwɪkli] [ðæn; ðən] [nʌts] [ɪn] ['pi:sɪz] .

Whole	**nuts**	**become**	**rancid**	**less**	**quickly**	**than**	**nuts**	**in**	**pieces**	**.**
所有的	坚果	变得	馊	较少的	迅速地	比	坚果	在	件	.

整颗坚果比碎坚果更不容易变质。

[ʌn'rəustid] [nʌts] [ki:p] ['betər] [ðæn; ðən] ['roʊstɪd] [wʌnz] .

Unroasted	**nuts**	**keep**	**better**	**than**	**roasted**	**ones**	**.**
未烘焙的	坚果	保持	更好的	比	烤	一个	.

未烘焙的坚果比烘焙过的坚果更容易保存。

[nʌts] [ɪn][ðə; ði] [ʃel] [ki:p] [wel] [ɪn][ə; eɪ] [nʌt] [boʊl] [æt; ət] [ru:m] ['temprətʃər; 'temprətʃʊr][fɔ:r; fər][ə; eɪ]

Nuts	**in**	**the**	**shell**	**keep**	**well**	**in**	**a**	**nut**	**bowl**	**at**	**room**	**temperature**	**for**	**a**
坚果	在	这	壳	保持	出色地	在	一个	坚果	碗	在	房间	温度	为了	一个

[ʃɔ:rt] ['pɪriəd] [ʌv; əv] [taɪm] .

short	**period**	**of**	**time**	**.**
短的	时期	的	时间	.

带壳坚果在室温下用坚果碗盛装，可以保存一段时间。

[fɔ:r; fər] [prə'lɔ:ŋd] ['stɔ:rɪdʒ] , [ki:p] [ðem; ðəm][ɪn][ə; eɪ] [ku:l] , [draɪ] [pleɪs] .

For	**prolonged**	**storage**	**,**	**keep**	**them**	**in**	**a**	**cool**	**,**	**dry**	**place**	**.**
为了	延长	贮存	,	保持	他们	在	一个	凉爽的	,	干燥	地方	.

如需长期保存，请置于阴凉干燥处。

[ə'vɔɪd] ['stɔ:rɪŋ] [nʌts] [ɪn][ə; eɪ][dæmp] [pleɪs] .

Avoid	**storing**	**nuts**	**in**	**a**	**damp**	**place**	**.**
避免	存储	坚果	在	一个	潮湿	地方	.

避免将坚果存放在潮湿的地方。

[ʃeld] [nʌts] [wɪl] [ki:p] [freʃ] [fɔ:r; fər] ['sevrəl] [mʌnθs] [stɔ:rd] [ɪn] ['taɪtli] [kloʊzd] [kən'teɪnərz] [ɪn]

Shelled	**nuts**	**will**	**keep**	**fresh**	**for**	**several**	**months**	**stored**	**in**	**tightly**	**closed**	**containers**	**in**
带壳	坚果	将要	保持	新鲜的	为了	一些	几个月	存储	在	紧紧	关闭	容器	在

[ðə; ði][rɪ'frɪdʒəreɪtər] .

the	**refrigerator**	**.**
这	冰箱	.

去壳坚果放在冰箱密封容器中可保鲜数月。

[ʃeld] [nʌts] [ɪn] [ʌn'oʊpənd] [kænz] [ki:p] [wel] [ɪn][ə; eɪ] [ku:l] , [draɪ] [pleɪs] but4

Shelled	**nuts**	**in**	**unopened**	**cans**	**keep**	**well**	**in**	**a**	**cool**	**,**	**dry**	**place**	**but4**
带壳	坚果	在	未开封	罐头	保持	出色地	在	一个	凉爽的	,	干燥	地方	but4

未开封的罐装去壳坚果在阴凉干燥处可保存很久，但4

[wɪl] [meɪn'teɪn] [gʊd] ['kwɑ:ləti][lɔ:ŋgər][ɪn][ðə; ði][rɪ'frɪdʒəreɪtər][ɔ:r] ['fri:zər] .

will	**maintain**	**good**	**quality**	**longer**	**in**	**the**	**refrigerator**	**or**	**freezer**	**.**
将要	维持	好的	质量	更长	在	这	冰箱	或者	冰箱	.

在冰箱或冷冻室中能更长时间保持良好品质。

[ʃeld] [ɔ:r] [ʌn'ʃeld] [nʌts] [kæn; kən][bi:; bi]['froʊz(ə)n][ɪn] ['taɪtli] [kloʊzd] ['fri:zər] [kən'teɪnərz] [æt; ət] 0°

Shelled	**or**	**unshelled**	**nuts**	**can**	**be**	**frozen**	**in**	**tightly**	**closed**	**freezer**	**containers**	**at**	**0°**
带壳	或者	未开壳的	坚果	能	是	冷冻	在	紧紧	关闭	冰箱	容器	在	0°

[ef] . [ɔ:r] ['loʊər] .

F	**.**	**or**	**lower**	**.**
F	. 或者		降低	.

带壳或不带壳的坚果都可以在 0°F 或更低的温度下，用密封的冷冻容器冷冻保存。

[freʃ] ['koʊkəˌnʌts][ɪn][ðə; ði] [ʃel] [rɪ'teɪn] [gʊd] ['kwɑ:ləti][ʌp][tu:; tə][ə; eɪ] [mʌnθ] [ɪn][ðə; ði][rɪ'frɪdʒəreɪtər] .

Fresh	**coconuts**	**in**	**the**	**shell**	**retain**	**good**	**quality**	**up**	**to**	**a**	**month**	**in**	**the**	**refrigerator**	**.**
新鲜的	椰子	在	这	壳	保持	好的	质量	向上	到	一个	月	在	这	冰箱	.

新鲜带壳椰子在冰箱里可以保存一个月之久，品质依然良好。

[kən'teɪnərz] [ʌv; əv] ['redi] - [tuː; tə] - [iːt] ['koʊkənʌt] [kiːp] [best] [ɪn][ðə; ði][rɪ'frɪdʒəreɪtər] .

Containers	of	ready	-	to	-	eat	coconut	keep	best	in	the	refrigerator	.
容器	的	准备好	-	到	-	吃	椰子	保持	最好的	在	这	冰箱	.

即食椰子制品最好放在冰箱里保存。

['piːnʌt] ['bʌtər] [wɪl] [kiːp] [ɪts]['kwɑːləti][lɔːŋgər][ɪn][ðə; ði][rɪ'frɪdʒəreɪtər][ðæn; ðən][æt; ət] [ruːm]

Peanut	butter	will	keep	its	quality	longer	in	the	refrigerator	than	at	room
花生	黄油	将要	保持	它是	质量	更长	在	这	冰箱	比	在	房间

['temprətʃər; 'temprətʃʊr] .

temperature	.
温度	.

花生酱在冰箱里比在室温下能保存更长时间。

['tʃesˌnʌt] [ɑːr; ər] ['perɪʃəb(ə)l] [æt; ət] [ruːm] ['temprətʃər; 'temprətʃʊr][bʌt; bət] [wɪl] [kiːp] ['sevrəl] [mʌnθs]

Chestnuts	are	perishable	at	room	temperature	but	will	keep	several	months
栗子	是	易腐烂的	在	房间	温度	但	将要	保持	一些	几个月

[ɪn][ðə; ði][rɪ'frɪdʒəreɪtər][ɪn] ['luːsli] ['kʌvərd] [kən'teɪnərz] [ɔːr][ɪn] ['ventɪleɪtɪd] ['plæstɪk][bægz] .

in	the	refrigerator	in	loosely	covered	containers	or	in	ventilated	plastic	bags	.
在	这	冰箱	在	松散地	涵盖	容器	或者	在	通风	塑料	包	.

栗子在室温下容易腐烂，但在冰箱中用盖子松散的容器或透气的塑料袋保存可以保存几个月。

[ʃeld] , [blæntʃt] ['tʃesˌnʌt] ([hoʊl] [ɔːr] [tʃɑːpt]) [meɪ] [biː; bi]['froʊz(ə)n][fɔːr; fər][lɔːŋgər] ['stɔːrɪdʒ] .

Shelled	,	blanched	chestnuts	(	whole	or	chopped	)	may	be	frozen	for	longer	storage	.
带壳	,	焯水	栗子	(	所有的	或者	切碎	)	可能	是	冷冻	为了	更长	贮存	.

去壳去皮的栗子（整颗或切碎）可以冷冻保存更长时间。

[pæk] [ðem; ðəm][ɪn] ['taɪtli] [kloʊzd] ['friːzər] [kən'teɪnərz] [ænd; ənd] [friːz] [ɪ'miːdiətli] [æt; ət] 0° [ef] .

Pack	them	in	tightly	closed	freezer	containers	and	freeze	immediately	at	0°	F	.
盒	他们	在	紧紧	关闭	冰箱	容器	和	冻结	立即地	在	0°	F	.

[ɔːr] ['loʊər] .

or	lower	.
或者	降低	.

将它们装入密封的冷冻容器中，并立即在 0°F 或更低的温度下冷冻。

[juːz][ɪn] ['kʊkɪŋ] [wɪ'ðaʊt] [diː'frɔːstɪŋ] .

Use	in	cooking	without	defrosting	.
使用	在	烹饪	没有	解冻	.

无需解冻即可直接烹饪。

[prɪ'peərɪŋ] [nʌts] [fɔːr; fər][juːz]

PREPARING	NUTS	FOR	USE
准备	坚果	为了	使用

准备坚果以供使用

['meni] [nʌts] [ɑːr; ər] ['redi] [fɔːr; fər][juːz][æz; əz] ['pəːtʃəst] .

Many	nuts	are	ready	for	use	as	purchased	.
许多	坚果	是	准备好	为了	使用	作为	购买	.

许多坚果买来即可直接食用。

['ʌðər] [rɪ'kwaɪər] ['ʃelɪŋ] , [skɪn][rɪ'muːv(ə)l] , ['roʊstɪŋ] [ɔːr] ['toʊstɪŋ] , [ɔːr] ['mɪrli] ['kʌtɪŋ] ['ɪntuː] ['piːsɪz]

Others	require	shelling	,	skin	removal	,	roasting	or	toasting	,	or	merely	cutting	into	pieces
其他的	要求	炮击	,	皮肤	移动	,	烘焙	或者	祝酒	,	或者	仅仅	切割	进入	件

.

:

.

还有一些需要去壳、去皮、烘烤或烤制，或者简单地切成块。

['ʃelɪŋ] [nʌts]

Shelling	Nuts
炮击	坚果

剥坚果

['evriwʌn] [hæz; həz][ə; eɪ] ['feɪvərɪt] [wei] [ʌv; əv] ['krækɪŋ] [nʌts] .

Everyone	**has**	**a**	**favorite**	**way**	**of**	**cracking**	**nuts**	**.**
每个人	有	一个	最喜欢的	方式	的	裂纹	坚果	.

每个人都有自己喜欢的剥坚果的方法。

[sʌm; səm][prɪ'fɜ:r]['ju:zɪŋ][ə; eɪ] ['nʌtkrækər] , [ænd; ənd] ['ʌðər] [ə; eɪ] ['hæmər] [ɑ:n][ə; eɪ][hɑ:rd] ['sɜ:rfɪs] .

Some	**prefer**	**using**	**a**	**nutcracker**	**,**	**and**	**others**	**a**	**hammer**	**on**	**a**	**hard**	**surface**	**.**
一些	更喜欢	使用	一个	胡桃夹子	,	和	其他的	一个	锤	在	一个	难的	表面	.

有些人喜欢用胡桃夹子，有些人则喜欢用锤子敲击坚硬的表面。

[hɑ:rd] ['ʃɛlz] [ɑ:r; ər] ['iziə] [tu:; tə] [kræk] [ænd; ənd] ['nʌtˌmit] [breɪk] [les] ['ɔ:f(ə)n] [ɪf] [nʌts] [ɑ:r; ər][fɜ:rst]

Hard	**shells**	**are**	**easier**	**to**	**crack**	**and**	**nutmeats**	**break**	**less**	**often**	**if**	**nuts**	**are**	**first**
难的	贝壳	是	更轻松	到	裂缝	和	坚果	休息	较少的	经常	如果	坚果	是	第一的

[soʊkt] [ɪn][wɔ:rm]['wɔ:tər] ['sevrəl] ['aʊərz][ɔ:r] [ˌoʊvər'naɪt] .

soaked	**in**	**warm**	**water**	**several**	**hours**	**or**	**overnight**	**.**
浸泡过	在	温暖的	水	一些	小时	或者	过夜	.

如果将坚果先在温水中浸泡几个小时或过夜，坚硬的外壳就更容易剥开，果仁也不容易破裂。

[spred] ['nʌtˌmit] [ænd; ənd][let][ðem; ðəm][stænd][ə; eɪ][fju:] ['aʊərz][tu:; tə][draɪ] [bɪ'fɔ:r] ['stɔ:riŋ] .

Spread	**nutmeats**	**and**	**let**	**them**	**stand**	**a**	**few**	**hours**	**to**	**dry**	**before**	**storing**	**.**
传播	坚果	和	让	他们	站立	一个	很少	小时	到	干燥	前	存储	.

将坚果仁摊开，静置几个小时晾干后再储存。

[tu:; tə]['oʊpən][ə; eɪ]['koʊkənʌt] , [pɪrs] [ðə; ði] “ [aɪz] ” [wɪð; wɪθ][æn; ən][aɪs] [pɪk] [ɔ:r][lɑ:rdʒ][neɪl] ,

To	**open**	**a**	**coconut**	**,**	**pierce**	**the**	**“**	**eyes**	**”**	**with**	**an**	**ice**	**pick**	**or**	**large**	**nail**	**,**
到	打开	一个	椰子	,	刺穿	这	“	眼睛	”	和	一个	冰	挑选	或者	大的	指甲	,

要打开椰子，用冰锥或大钉子刺穿椰子的“眼睛”。

[ænd; ənd] [dreɪn] [ðə; ði]['lɪkwɪd][frʌm; frəm][ðə; ði]['koʊkənʌt] .

and	**drain**	**the**	**liquid**	**from**	**the**	**coconut**	**.**
和	流走	这	液体	从	这	椰子	.

然后将椰子中的汁液沥干。

[tu:; tə] [rɪ'mu:v] [ðə; ði] [ʃel] ['i:zəli] ,

To	**remove**	**the**	**shell**	**easily**	**,**
到	消除	这	壳	容易地	,

为了方便地去除外壳，

[beɪk] [ðə; ði] [dreɪnd] ['koʊkənʌt][æt; ət] 350° [ef] . (['mɑ:dərət] ['ʌv(ə)n]) [fɔ:r; fər] - [tu:; tə] - ['mɪnɪts] ,

bake	**the**	**drained**	**coconut**	**at**	**350°**	**F**	**.**	**(**	**moderate**	**oven**	**)**	**for**	**20**	**to**	**30**	**minutes**	**,**
烤	这	排水	椰子	在	350°	F	.	(	缓和	烤箱	)	为了	-	到	-	分钟	,

将沥干水分的椰丝放入预热至 350°F（中等温度）的烤箱中烘烤 20 至 30 分钟。

[ɔ:r][pʊt][ˌaɪ 'ti:][ɪn][ðə; ði] ['fri:zər] [fɔ:r; fər][æn; ən]['aʊər] .

or	**put**	**it**	**in**	**the**	**freezer**	**for**	**an**	**hour**	**.**
或者	放	它	在	这	冰箱	为了	一个	小时	.

或者放进冰箱冷冻室一小时。

[ðen] [pleɪs] [ðə; ði]['koʊkənʌt][ɑ:n][ə; eɪ][fɜ:rm] ['sɜ:rfɪs] ,

Then	**place**	**the**	**coconut**	**on**	**a**	**firm**	**surface**	**,**
然后	地方	这	椰子	在	一个	公司	表面	,

然后将椰子放在坚硬的表面上，

[ænd; ənd][tæp][ðə; ði] [ʃel] ['laɪtli] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['hæmər] [ɪn] ['sevrəl] ['pleɪsɪz] [ʌn'tɪl] [ˌaɪ 'ti:] [kræks] .

and	**tap**	**the**	**shell**	**lightly**	**with**	**a**	**hammer**	**in**	**several**	**places**	**until**	**it**	**cracks**	**.**
和	轻敲	这	壳	轻轻	和	一个	锤	在	一些	地方	直到	它	裂缝	.

用锤子轻轻敲击贝壳的几个地方，直到贝壳裂开。

['seprət] [ðə; ði] [mi:t] [frʌm; frəm][ðə; ði] [ʃel] .

Separate	**the**	**meat**	**from**	**the**	**shell**	**.**
分离	这	肉	从	这	壳	.

将肉与壳分离。

[rɪˈmuːvɪŋ] [skɪnz]
Removing **Skins**
移除 皮肤

去除皮肤

[rɪˈmuːvɪŋ] [θɪk] [skɪnz] [frʌm; frəm] [sʌm; səm] [ʃeld] [nʌts] ['gɪvz] [ðem; ðəm] [ə; eɪ] ['delɪkət] ['fleɪvər]
Removing **thick** **skins** **from** **some** **shelled** **nuts** **gives** **them** **a** **delicate** **flavor**
移除 厚的 皮肤 从 一些 带壳 坚果 给予 他们 一个 精美的 味道
[ænd; ənd] [ɪmˈpruːvz] [əˈpɪrəns] .
and **improves** **appearance** **.**
和 改善 外貌 .

去除一些带壳坚果的厚皮，可以使其味道更清淡，外观也更美观。

[ðɪs] [meɪ] [biː; bi] [dʌn] [baɪ] ['pleɪsɪŋ] [nʌts] [ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] ([kɔːld] ['blɑːntʃɪŋ]) [ɔːr] [baɪ] ['roʊstɪŋ] .
This **may** **be** **done** **by** **placing** **nuts** **in** **boiling** **water** **(** **called** **blanching** **)** **or** **by** **roasting** **.**
这 可能 是 完毕 经过 放置 坚果 在 沸腾 水 (称为 焯水) 或者 经过 烘焙 .

这可以通过将坚果放入沸水中（称为焯水）或烘烤来实现。

['ɑːməndz] [ænd; ənd] ['piːnʌts] . — [tuː; tə] [blæntʃ] [ʃeld] ['ɑːməndz] [ɔːr] [vərˈdʒɪniə] [ɔːr] ['rʌnər] ['piːnʌts] ,
Almonds **and** **peanuts** **.** **—** **To** **blanch** **shelled** **almonds** **or** **Virginia** **or** **Runner** **peanuts** **,**
杏仁 和 花生 . — 到 焯水 带壳 杏仁 或者 弗吉尼亚州 或者 跑步者 花生 ,

杏仁和花生——将去壳杏仁或弗吉尼亚花生或跑花生焯水。

[pʊt] [ðem; ðəm] ['ɪntuː] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] [ænd; ənd] [let] [stænd] [θriː] ['mɪnɪts] .
put **them** **into** **boiling** **water** **and** **let** **stand** **3** **minutes** **.**
放 他们 进入 沸腾 水 和 让 站立 3 分钟 .

将它们放入沸水中，静置3分钟。

[dreɪn] .
Drain **.**
流走 .

流走。

[slaɪd] [skɪnz] [ɔːf] [wɪð; wɪθ] [jʊr; jər] ['fɪŋgərz] .
Slide **skins** **off** **with** **your** **fingers** **.**
滑动 皮肤 离开 和 你的 手指 .

用手指轻轻滑掉外皮。

[spred] [nʌts] [ɑːn] [əbˈzɔːrbəntˌəbˈsɔːrbənt] ['peɪpər] [tuː; tə] [draɪ] .
Spread **nuts** **on** **absorbent** **paper** **to** **dry** **.**
传播 坚果 在 吸收剂 纸 到 干燥 .

把坚果摊在吸水纸上晾干。

['roʊstɪŋ] ['ɔːlsoʊ] [wɪl] ['luːs(ə)n] [ðə; ðɪ] [skɪnz] [ʌv; əv] ['piːnʌts] , ['iːðər] [ʃeld] [ɔːr] [ʌn'ʃeld] .
Roasting **also** **will** **loosen** **the** **skins** **of** **peanuts** **,** **either** **shelled** **or** **unshelled** **.**
烘焙 还 将要 松开 这 皮肤 的 花生 , 任何一个 带壳 或者 未开壳的 .

烘烤还可以使花生皮松动，无论带壳还是去壳。

[siː] [peɪdʒ] [faɪv] .
See **page** **5** **.**
看 页 5 .

参见第5页。

['fɪlbərt] . — [spred] [nʌts] [ɪn] [ə; eɪ] ['sɪŋg(ə)l] ['leɪər] [ɪn] [ə; eɪ] ['ʃæloʊ] ['beɪkɪŋ] [pæn] .
Filberts **.** **—** **Spread** **nuts** **in** **a** **single** **layer** **in** **a** **shallow** **baking** **pan** **.**
榛子 . — 传播 坚果 在 一个 单身的 层 在 一个 浅的 烘烤 平底锅 .

榛子——将榛子平铺在浅烤盘中。

[beɪk] [æt; ət] 300° [ef] . ([sloʊ] ['ʌv(ə)n]) [fɔːr; fər] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [ɔːr] [ʌn'tɪl] ['hiːtɪd] [θruː] ,

Bake	**at**	**300°**	**F**	**.**	**(**	**slow**	**oven**	**)**	**for**	**10**	**to**	**15**	**minutes**	**or**	**until**	**heated**	**through**	**,**
烤	在	300°	F	.	(	慢的	烤箱	)	为了	-	到	-	分钟	或者	直到	加热	通过	,

['stɜːrɪŋ] [ə'keɪʒ(ə)nəli] .

stirring	**occasionally**	**.**
搅拌	偶尔	.

在 300°F（慢速烤箱）下烘烤 10 至 15 分钟，或直至完全加热，期间偶尔搅拌。

[kuːl] ['slaɪtli] , [ænd; ənd] [slɪp] [skɪnz] [ɔːf] [wɪð; wɪθ] [jʊr; jər] ['fɪŋgərz] .

Cool	**slightly**	**,**	**and**	**slip**	**skins**	**off**	**with**	**your**	**fingers**	**.**
凉爽的	轻微地	,	和	滑	皮肤	离开	和	你的	手指	.

稍微冷却后，用手指轻轻剥掉果皮。

['tʃesˌnʌt] . — [blæntʃ] ['tʃesˌnʌt] [baɪ] ['pʊtɪŋ] [ðem; ðəm] [ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] [ænd; ənd] ['letɪŋ] [stænd]

Chestnuts	**.**	**—**	**Blanch**	**chestnuts**	**by**	**putting**	**them**	**in**	**boiling**	**water**	**and**	**letting**	**stand**
栗子	.	—	布兰奇	栗子	经过	推杆	他们	在	沸腾	水	和	出租	站立

[ˌtuːˈtuː] ['mɪnɪts] .

2	**minutes**	**.**
2	分钟	.

栗子——将栗子放入沸水中焯烫 2 分钟。

[rɪ'muːv] [ə; eɪ] [fjuː] [æt; ət] [ə; eɪ] [taɪm] , [kuːl] ['slaɪtli] , [ðen] peel5

Remove	**a**	**few**	**at**	**a**	**time**	**,**	**cool**	**slightly**	**,**	**then**	**peel5**
消除	一个	很少	在	一个	时间	,	凉爽的	轻微地	,	然后	peel5

一次取几片，稍微冷却后再剥掉。

[wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] ['perɪŋ] [naɪf] .

with	**a**	**paring**	**knife**	**.**
和	一个	削皮	刀	.

用削皮刀。

[ɪf] [nʌts] [ɑːr; ər] ['dɪfɪkəlt] [tuː; tə] [piːl] , [rɪ'tɜːrn] [ðem; ðəm] [tuː; tə] [ðə; ði] [hɑːt] ['wɔːtər] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] ['mɪnɪt]

If	**nuts**	**are**	**difficult**	**to**	**peel**	**,**	**return**	**them**	**to**	**the**	**hot**	**water**	**for**	**a**	**minute**
如果	坚果	是	难的	到	果皮	,	返回	他们	到	这	热的	水	为了	一个	分钟

[ɔːr] [tuː] .

or	**two**	**.**
或者	二	.

如果坚果很难剥皮，可以将它们放回热水中浸泡一两分钟。

['roʊstɪŋ] ['ɔːlsoʊ] [wɪl] ['luːs(ə)n] [ðə; ði] [skɪnz] [ʌv; əv] ['tʃesˌnʌt] ([siː] [bɪ'loʊ]) .

Roasting	**also**	**will**	**loosen**	**the**	**skins**	**of**	**chestnuts**	**(**	**see**	**below**	**)**	**.**
烘焙	还	将要	松开	这	皮肤	的	栗子	(	看	以下	)	.

烘烤还可以使栗子的皮松动（见下文）。

[rɪ'muːv] ['ʃɛlz] [ænd; ənd] [skɪnz] [waɪl] [nʌts] [ɑːr; ər] [wɔːrm] .

Remove	**shells**	**and**	**skins**	**while**	**nuts**	**are**	**warm**	**.**
消除	贝壳	和	皮肤	尽管	坚果	是	温暖的	.

趁坚果还温热时，去除外壳和外皮。

['koʊkənʌt] . — [juːz] [ə; eɪ] ['vedʒtəb(ə)l] ['peərər] [tuː; tə] [rɪ'muːv] [ðə; ði] [braʊn] [skɪn] .

Coconut	**.**	**—**	**Use**	**a**	**vegetable**	**parer**	**to**	**remove**	**the**	**brown**	**skin**	**.**
椰子	.	—	使用	一个	蔬菜	比较器	到	消除	这	棕色的	皮肤	.

椰子——用削皮器去除棕色外皮。

['roʊstɪŋ] [ɔːr] ['toʊstɪŋ] [nʌts]

Roasting	**or**	**Toasting**	**Nuts**
烘焙	或者	祝酒	坚果

烘烤或烤坚果

['roʊstɪŋ] [ɔːr] ['toʊstɪŋ] [inˈhɑːnsiz] [ðə; ði] ['fleɪvər] [ænd; ənd] ['kʌlər] [ʌv; əv] [nʌts] .

Roasting	**or**	**toasting**	**enhances**	**the**	**flavor**	**and**	**color**	**of**	**nuts**	**.**
烘焙	或者	祝酒	增强	这	味道	和	颜色	的	坚果	.

烘烤或焙烤可以提升坚果的风味和色泽。

['roʊstɪŋ] [ɪz] [dʌn] [ɪn][ðə; ði]['ʌv(ə)n] .
Roasting is done in the oven .
烘焙 是 完毕 在 这 烤箱 .

烘烤是在烤箱中进行的。

['piːnʌts] [ænd; ənd] ['tʃesˌnʌt] [ɑːr; ər] ['kɑːmənli] ['roʊstɪd] [ɪn][ðə; ði] [ʃel] .
Peanuts and chestnuts are commonly roasted in the shell .
花生 和 栗子 是 通常 烤 在 这 壳 .

花生和栗子通常带壳烤制。

['toʊstɪŋ] [meɪ] [biː; bi] [dʌn] [ɪn][ðə; ði]['ʌv(ə)n][ɔːr][ɑːn][tɑːp][ʌv; əv][ðə; ði][reɪndʒ] .
Toasting may be done in the oven or on top of the range .
祝酒 可能 是 完毕 在 这 烤箱 或者 在 顶部 的 这 范围 .

烤面包可以在烤箱里进行，也可以在炉灶上进行。

[tuː; tə] [roʊst] [ɔːr] [toʊst] [ʃeld] [nʌts] . — [mɪks][wʌn] ['tiːspuːn] ['kʊkɪŋ] [ɔɪl] [ɔːr] [meltid] [fæt][wɪð; wɪθ]
To roast or toast shelled nuts . — Mix 1 teaspoon cooking oil or melted fat with
到 烤 或者 吐司 带壳 坚果 . — 混合 1 茶匙 烹饪 油 或者 融化 胖的 和
[iːtʃ] [kʌp] [ʌv; əv] ['nʌtˌmit] ,
each cup of nutmeats ,
每个 杯子 的 坚果 ,

烘烤或烤制去壳坚果——每杯坚果仁加入1茶匙食用油或融化的脂肪，

[ɪf] [dɪ'zaɪrd] , [fɔːr; fər] ['rɪtʃər] ['fleɪvər][ænd; ənd]['iːv(ə)n] ['braʊnɪŋ] .
if desired , for richer flavor and even browning .
如果 想要的 , 为了 更富有 味道 和 甚至 褐变 .

如果需要，可使味道更浓郁、上色更均匀。

[tuː; tə] [roʊst] [ɔːr] [toʊst] , [spred] [nʌts] [ɑːn][ə; eɪ] ['ʃæloʊ] [pæn][ɔːr] ['beɪkɪŋ] [ʃiːt] .
To roast or toast , spread nuts on a shallow pan or baking sheet .
到 烤 或者 吐司 , 传播 坚果 在 一个 浅的 平底锅或者 烘烤 床单 .

将坚果平铺在浅烤盘或烤盘上烘烤或烤至金黄。

[hiːt] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) [fɔːr; fər][faɪv][tuː; tə] - ['mɪnɪts] , [ɔːr] [ʌn'tɪl] ['laɪtli]
Heat at 350° F . (moderate oven) for 5 to 12 minutes , or until lightly
热 在 350° F . (缓和 烤箱) 为了 5 到 - 分钟 , 或者 直到 轻轻
[braʊn] , ['stɜːrɪŋ] [ə'keɪʒ(ə)nəli] .
browned , stirring occasionally .
棕色 , 搅拌 偶尔 .

以 350°F（中等温度）烘烤 5 至 12 分钟，或直至略呈棕色，期间偶尔搅拌。

['toʊstɪŋ] [meɪ] ['ɔːlsoʊ][biː; bi] [dʌn] [ɪn][ə; eɪ] ['hevi] [pæn][ɑːn][tɑːp][ʌv; əv][ðə; ði][reɪndʒ] .
Toasting may also be done in a heavy pan on top of the range .
祝酒 可能 还 是 完毕 在 一个 重的 平底锅 在 顶部 的 这 范围 .

也可以用厚底平底锅在炉灶上烤面包。

[hiːt] ['nʌtˌmit] ['sloʊli] [fɔːr; fər] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [ʌn'tɪl] ['laɪtli] [braʊn] , ['stɜːrɪŋ] ['friːkwəntli] .
Heat nutmeats slowly for 10 to 15 minutes until lightly browned , stirring frequently .
热 坚果 缓慢地 为了 - 到 - 分钟 直到 轻轻 棕色 , 搅拌 频繁地 .

将坚果仁小火加热 10 至 15 分钟，直至略呈褐色，期间需经常搅拌。

[nʌts] [kən'tɪnjuː] [tuː; tə] [braʊn] ['slaɪtli] ['æftər] [rɪ'muːvɪŋ] [frʌm; frəm] [hiːt] , [soʊ] [ə'vɔɪd] [oʊvɝ·braʊnɪŋ] .
Nuts continue to brown slightly after removing from heat , so avoid overbrowning .
坚果 继续 到 棕色的 轻微地 后 移除 从 热 , 所以 避免 过度褐变 .

坚果从火上移开后还会继续略微变褐，所以要避免过度烤焦。

['sprɪŋk(ə)l][hɑːt] ['roʊstɪd] [nʌts] [wɪð; wɪθ][sɔːlt] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd] .
Sprinkle hot roasted nuts with salt , if desired .
撒 热的 烤 坚果 和 盐 , 如果 想要的 .

如果喜欢，可以在热烤坚果上撒些盐。

[kuːl] [nʌts] [ɑːn][əbˈzɔːrbənt,əbˈsɔːrbənt]['peɪpər] .
Cool **nuts** **on** **absorbent** **paper** **.**
凉爽的 坚果 在 吸收剂 纸 .

将冷却的坚果放在吸水纸上。

[tuː; tə] [roʊst] [ɔːr] [toʊst] ['prɑːsest] ['koʊkənʌt] . — [juːz] ['meθəd] [fɔːr; fər] [ʃeld] [nʌts] [wɪ'ðaʊt] ['ædɪd] [fæt] .
To **roast** **or** **toast** **processed** **coconut** **.** **—** **Use** **method** **for** **shelled** **nuts** **without** **added** **fat** **.**
到 烤 或者 吐司 已处理 椰子 . — 使用 方法 为了 带壳 坚果 没有 额外 胖的 .

烘烤或焙烤加工过的椰子——采用不添加油脂的去壳椰子烘烤方法。

[tuː; tə] [roʊst] ['piːnʌts] [ɪn][ðə; ði] [ʃel] . — [spred] ['piːnʌts] [ɪn][ə; eɪ] ['ʃæloʊ] [pæn][ænd; ənd] [roʊst] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n]) ,
To **roast** **peanuts** **in** **the** **shell** **.** **—** **Spread** **peanuts** **in** **a** **shallow** **pan** **and** **roast** **at** **350°** **F** **.** **(** **moderate** **oven** **)** **,**
到 烤 花生 在 这 壳 . — 传播 花生 在 一个 浅的 平底锅 和 烤 在 350° F . (缓和 烤箱) ,

烤带壳花生——将花生平铺在浅烤盘中，放入预热至350华氏度（中等温度）的烤箱中烘烤。

['stɜːrɪŋ] [ə'keɪʒ(ə)nəli] , [fɔːr; fər] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .
stirring **occasionally** **,** **for** **15** **to** **20** **minutes** **.**
搅拌 偶尔 , 为了 15 到 20 分钟 .

偶尔搅拌，持续 15 至 20 分钟。

[tuː; tə] [test] ['dʌnɪs] , [rɪ'muːv] [ə; eɪ] [nʌt] [frʌm; frəm] [ðə; ði] ['ʌv(ə)n] [ænd; ənd] [ʃel] [ˌaɪ 'tiː] .
To **test** **doneness** **,** **remove** **a** **nut** **from** **the** **oven** **and** **shell** **it** **.**
到 测试 完成 , 消除 一个 坚果 从 这 烤箱 和 壳 它 .

要测试是否烤熟，从烤箱中取出一颗坚果并剥去外壳。

[ðə; ði] [skɪn] [ʃʊd; ʃəd] [slɪp] [ɔːf] ['iːzəli] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['kɜːrn(ə)l] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] ['laɪtli] [braʊn] [ænd; ənd] [hæv; həv] [ə; eɪ] ['roʊstɪd] ['fleɪvər] .
The **skin** **should** **slip** **off** **easily** **and** **the** **kernel** **should** **be** **lightly** **browned** **and** **have** **a** **roasted** **flavor** **.**
这 皮肤 应该 滑 离开 容易地 和 这 核心 应该 是 轻轻 棕色 和 有 一个 烤 味道 .

果皮应该很容易剥掉，果仁应该呈浅棕色，并带有烤过的味道。

[tuː; tə] [roʊst] ['tʃesˌnʌt] [ɪn][ðə; ði] [ʃel] . — [slæʃ] [θruː] [ðə; ði] ['ʃɛlz] [ɑːn][ðə; ði] [flæt] [saɪd][ʌv; əv] [ðə; ði] [nʌts] .
To **roast** **chestnuts** **in** **the** **shell** **.** **—** **Slash** **through** **the** **shells** **on** **the** **flat** **side** **of** **the** **nuts** **.**
到 烤 栗子 在 这 壳 . — 削减 通过 这 贝壳 在 这 平坦的 边 的 这 坚果 .

烤带壳栗子——在栗子的扁平面上划开栗子壳。

[pleɪs] ['tʃesˌnʌt] , [kʌt] [saɪdz] [ʌp] , [ɑːn][ə; eɪ] ['beɪkɪŋ] [ʃiːt] .
Place **chestnuts** **,** **cut** **sides** **up** **,** **on** **a** **baking** **sheet** **.**
地方 栗子 , 切 侧面 向上 , 在 一个 烘烤 床单 .

将栗子切面朝上放在烤盘上。

[roʊst] [æt; ət] 400° [ef] . ([hɑːt]['ʌv(ə)n]) [ʌn'tɪl] ['tendər] — [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] .
Roast **at** **400°** **F** **.** **(** **hot** **oven** **)** **until** **tender** **—** **about** **20** **minutes** **.**
烤 在 400° F . (热的 烤箱) 直到 投标 — 关于 - 分钟 .

在 400°F（高温烤箱）下烤至软嫩——大约 20 分钟。

[ɪn'sɜːrt][fɔːrk] [θruː] [kʌt][ɪn] [ʃel] [tuː; tə][test] ['tendərnəs] .
Insert **fork** **through** **cut** **in** **shell** **to** **test** **tenderness** **.**
插入 叉 通过 切 在 壳 到 测试 压痛 .

将叉子插入贝壳上的切口处，测试其嫩度。

['kʌtɪŋ] [nʌts]
Cutting Nuts
切割 坚果

切螺母

[tʃɑ:p] [ɔ:r] [kʌt] [nʌts] [ɑ:n] [ə; eɪ] [bɔ:rd] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [naɪf] [ðæt] [hæz; həz] [ə; eɪ] [lɔ:ŋ] ,
Chop or cut nuts on a board with a knife that has a long ,
劈 或者 切 坚果 在 一个 木板 和 一个 刀 那 有 一个 长的 ,

用长柄刀在砧板上切碎坚果。

[streɪt] ['kʌtɪŋ] [edʒ] , [ɔ:r] [ju:z] [ə; eɪ] [nʌt] ['tʃɑ:pər] .
straight cutting edge , or use a nut chopper .
直的 切割 边缘 , 或者 使用 一个 坚果 直升机 .

用直刃切割，或者使用坚果切碎器。

['slɪvər] [ɔ:r] [slaɪs] [nʌts] , [waɪl] [stɪl] [wɔ:rm] [ænd; ənd] [mɔɪst] [frʌm; frəm] ['blɑ:ntʃɪŋ] , [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [θɪn] ,
Sliver or slice nuts , while still warm and moist from blanching , with a thin ,
银片 或者 片 坚果 , 尽管 仍然 温暖的 和 潮湿 从 焯水 , 和 一个 薄的 ,
[ʃɑ:rp] [naɪf] [bleɪd] .
sharp knife blade .
锋利的 刀 刀刃 .

用锋利的薄刀刃，将焯水后的坚果切成薄片或条状，此时坚果还温热湿润。

['resəpɪz]
RECIPES
食谱

食谱

[ðə; ði] ['vɜ:rsət(ə)l] [nʌt] [meɪ] [kʌm] [tu:; tə] [ðə; ði] ['dɪnər] ['teɪbl] [ɪn] [ə; eɪ] [və'raɪəti] [ʌv; əv] [weɪz] — [æz; əz]
The versatile nut may come to the dinner table in a variety of ways — as
这 多才多艺的 坚果 可能 来 到 这 晚餐 桌子 在 一个 种类 的 方式 — 作为
[æn; ən] [ɪn'gri:diənt] [ɪn] ['kʊkɪŋ] [ɔ:r] [æz; əz] [ə; eɪ] ['gɑ:rnɪʃ] .
an ingredient in cooking or as a garnish .
一个 成分 在 烹饪 或者 作为 一个 装饰 .

这种用途广泛的坚果可以以多种方式出现在餐桌上——作为烹饪的食材或作为装饰。

[nʌts] [ɑ:r; ər] ['ɔ:lsoʊ] ['pɑ:pjələr] [æz; əz] [ə; eɪ] [snæk] [ɔ:r] [sɜ:rvd] [wɪð; wɪθ] ['æpɪˌtaɪzəz] .
Nuts are also popular as a snack or served with appetizers .
坚果 是 还 受欢迎的 作为 一个 小吃 或者 服务 和 开胃菜 .

坚果也常被当作零食或开胃菜食用。

[traɪ] [ðə; ði] [nʌt] ['resəpɪz] [ðæt] ['fɑ:loʊ] .
Try the nut recipes that follow .
尝试 这 坚果 食谱 那 跟随 .

试试下面这些坚果食谱。

[ɔ:l] ['resəpɪz] [gɪv] [ðə; ði] ['nʌmbər] [ʌv; əv] ['kæləriz] [fɔ:r; fər] [ə; eɪ] ['spesɪfaɪd] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [fu:d] .
All recipes give the number of calories for a specified amount of food .
全部 食谱 给 这 数字 的 卡路里 为了 一个 指定的 数量 的 食物 .

所有食谱都会标明特定份量食物的卡路里含量。

[ɪn] [sʌm; səm] ['keɪsɪz] , [ðə; ði] [ˌveri'eɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ə; eɪ] ['resəpi] [hæz; həz] [ə; eɪ] ['loʊər] ['kæləri] ['vælju:] .
In some cases , the variation of a recipe has a lower calorie value .
在 一些 案例 , 这 变化 的 一个 食谱 有 一个 降低 卡路里 价值 .

在某些情况下，改良后的食谱热量较低。

[aɪ'di:əz] [fɔ:r; fər] ['ju:zɪŋ] [nʌts] [tu:; tə] ['kɑ:mplɪment] [fə'mɪliər] ['resəpɪz] [ɑ:r; ər] ['ɔ:lsoʊ] [ɪn'klu:dɪd] . [sɪks]
Ideas for using nuts to complement familiar recipes are also included . 6
想法 为了 使用 坚果 到 补充 熟悉的 食谱 是 还 包括 . 6

书中还提供了一些用坚果来丰富常见食谱的创意。6

['juːzɪŋ] [nʌts] . . . [ɪn][meɪn] ['dɪʃɪz]
Using Nuts . . . in Main Dishes
使用 坚果 . . . 在 主要的 菜肴

在主菜中使用坚果

['tʃesnʌt] ['strɔːgənɔːf,'stroʊgənɔːf]
Chestnut stroganoff
板栗 斯特罗加诺夫牛肉

栗子肉丝

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz] , [ə'baʊt] ¾ [kʌp] [iːtʃ]
6 servings , about ¾ cup each
6 份量 , 关于 ¾ 杯子 每个

份，每份约 ¾ 杯

[biːf] , ['boʊnləs] , ['tendər] , [liːn] , [kʌt][ɪn][ˌdʒuːli'en] [strɪps] 1½ [paʊndz]
Beef , boneless , tender , lean , cut in julienne strips 1½ pounds
牛肉 , 无骨 , 投标 , 倾斜 , 切 在 朱莉安 条状物 1½ 磅

去骨嫩瘦牛肉，切成细丝，1.5磅

[fæt][ɔːr][ɔɪl][wʌn] ['teɪblspuːn]
Fat or oil 1 tablespoon
胖的 或者 油 1 汤匙

脂肪或油 1 汤匙

['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən][ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz]
Butter or margarine 2 tablespoons
黄油 或者 人造黄油 2 汤匙

黄油或人造黄油 2 汤匙

['flaʊər][ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz]
Flour 2 tablespoons
面粉 2 汤匙

面粉 2 汤匙

['ʌnjən] [sɔːlt] ½ ['tiːspuːn]
Onion salt ½ teaspoon
洋葱 盐 ½ 茶匙

洋葱盐 ½ 茶匙

['seləri] [sɔːlt] ½ ['tiːspuːn]
Celery salt ½ teaspoon
芹菜 盐 ½ 茶匙

芹菜盐 ½ 茶匙

[pə'priːkə] ½ ['tiːspuːn]
Paprika ½ teaspoon
辣椒 ½ 茶匙

辣椒粉 ½ 茶匙

[sɔːlt] ¼ ['tiːspuːn]
Salt ¼ teaspoon
盐 ¼ 茶匙

盐 ¼ 茶匙

[biːf] ['buːjɑːn] [ɔːr] [biːf] [brɔːθ] 1¼ [kʌps]
Beef bouillon or beef broth 1¼ cups
牛肉 肉汤 或者 牛肉 肉汤 1¼ 杯子

牛肉浓汤或牛肉汤 1¼ 杯

['saʊər] [kriːm] ½ [kʌp]
Sour cream ½ cup
酸的 奶油 ½ 杯子

酸奶油 ½ 杯

['kʊkɪŋ] ['ʃeri] [wʌn] ['teɪblspuːn] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd]
Cooking sherry 1 tablespoon , if desired
烹饪 雪利酒 1 汤匙 , 如果 想要的

烹饪雪利酒 1 汤匙（可选）

['tʃesˌnʌt] , [kʊkt] , [mæʃt] ([siː] [noʊt]) [wʌn] [kʌp]
Chestnuts , cooked , mashed (see note) 1 cup
栗子 , 煮熟 , 捣碎 (看 笔记) 1 杯子

煮熟捣碎的栗子（见注）1 杯

[beɪkt] [pə'tetoz] [ɔːr] [kʊkt] [raɪs] [ɔːr] ['nuːd(ə)lz] [æz; əz] [dɪ'zaɪrd]
Baked potatoes or cooked rice or noodles As desired
烘焙 土豆 或者 煮熟 米 或者 面条 作为 想要的

烤土豆、米饭或面条，随个人喜好

['laɪtli] [braʊn] [ðə; ði] [miːt] [ɪn] [fæt] [ɔːr] [ɔɪl] [ɪn] [ə; eɪ] ['fraɪpæn] ['oʊvər] ['mɑːdərət] [hiːt] .
Lightly brown the meat in fat or oil in a frypan over moderate heat .
轻轻 棕色的 这 肉 在 胖的 或者 油 在 一个 煎锅 超过 缓和 热 .

用中火在煎锅中用脂肪或油将肉煎至微黄。

[dreɪn] [ɔːf] ['eni] [ɪk'ses] [fæt] .
Drain off any excess fat .
流走 离开 任何 过量的 胖的 .

沥去多余的油脂。

[melt] ['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən] [ɪn] [ə; eɪ] ['sɔːspæn] .
Melt butter or margarine in a saucepan .
熔化 黄油 或者 人造黄油 在 一个 平底锅 .

在平底锅中融化黄油或人造黄油。

[blend] [ɪn] ['flaʊər] [ænd; ənd] ['siːzniŋz] .
Blend in flour and seasonings .
混合 在 面粉 和 调味料 .

加入面粉和调味料拌匀。

[ˌeɪ diː 'diː] ['buːjɑːn] [ɔːr] [brɔːθ] ['sloʊli] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] .
Add bouillon or broth slowly , stirring constantly .
添加 肉汤 或者 肉汤 缓慢地 , 搅拌 不断地 .

慢慢加入肉汤或高汤，并不断搅拌。

[stɜːr] [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] [smuːð] [ænd; ənd] ['bʌbli] .
Stir and cook until smooth and bubbly .
搅拌 和 厨师 直到 光滑的 和 起泡酒 .

搅拌并煮至顺滑起泡。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm] [hiːt] .
Remove from heat .
消除 从 热 .

离火。

[blend] [ɪn] ['saʊər] [kriːm] , ['ʃeri] , [ænd; ənd] ['tʃesˌnʌt] .
Blend in sour cream , sherry , and chestnuts .
混合 在 酸的 奶油 , 雪利酒 , 和 栗子 .

加入酸奶油、雪利酒和栗子。

[ˌeɪ diː 'diː] ['tʃesnʌt] [sɔːs] [tuː; tə] [miːt] .
Add chestnut sauce to meat .
添加 板栗 酱 到 肉 .

将栗子酱加入肉中。

[hiːt] [dʒʌst] [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃər] ['bʌblz] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] .
Heat just until mixture bubbles , stirring constantly .
热 只是 直到 混合物 气泡 , 搅拌 不断地 .

加热至混合物冒泡，并不断搅拌。

[sɜːrv] ['oʊvər] [pə'tetoz] , [raɪs] , [ɔːr]['nuːd(ə)lz] .
Serve over potatoes , rice , or noodles .
服务 超过 土豆 , 米 , 或者 面条 .

可搭配土豆、米饭或面条食用。

[noʊt] : [tuː; tə] [prɪ'per] [mæʃt] ['tʃesˌnʌt] :
Note : To prepare mashed chestnuts :
笔记 : 到 准备 捣碎 栗子 :

注：制作栗子泥的方法：

[kʊk] 1¼ [kʌps] [ʃeld] ,
Cook 1¼ cups shelled ,
厨师 1¼ 杯子 带壳 ,

煮1¼杯去壳的

[blæntʃt] ['tʃesˌnʌt] [ɪn] 1¼ [kʌps] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər][ɪn][ə; eɪ] ['kʌvərd] ['sɔːspæn] [fɔːr; fər][ə'baʊt] -
blanched chestnuts in 1¼ cups boiling water in a covered saucepan for about 30
焯水 栗子 在 1¼ 杯子 沸腾 水 在 一个 涵盖 平底锅 为了 关于 -
['mɪnɪts] [ɔːr][ʌn'tɪl] ['tendər] .
minutes or until tender .
分钟 或者 直到 投标 .

将焯过的栗子放入 1¼ 杯沸水中，盖上锅盖焯烫约 30 分钟或直至变软。

[dreɪn] [ænd; ənd] [mæʃ] .
Drain and mash .
流走 和 捣碎 .

沥干水分并捣碎。

['kæləriz] [pər] ['sɜːrvɪŋ] : [ə'baʊt] - [fɔːr; fər]['strɔːgənɔːf,'stroʊgənɔːf] [ɪk'skluːdɪŋ] [pə'tetoz] , [raɪs] , [ɔːr]
Calories per serving : About 380 for stroganoff excluding potatoes , rice , or
卡路里 每 服务 : 关于 - 为了 斯特罗加诺夫牛肉 不包括 土豆 , 米 , 或者
['nuːd(ə)lz] .
noodles .
面条 .

每份热量：不含土豆、米饭或面条的斯特罗加诺夫牛肉约含 380 卡路里。

[ˌveri'eɪʃ(ə)n]
VARIATION
变化

变化

['gʊrmeɪ] ['tʃesnʌt] [sɔːs] . — [ə'mɪt][ðə; ði] [miːt] .
Gourmet chestnut sauce . — Omit the meat .
美食家 板栗 酱 . — 忽略 这 肉 .

美味栗子酱——不加肉。

[sɜːrv] [sɔːs] ['oʊvər] [kʊkt] [miːt] , [pə'tetoz] , [raɪs] , [ɔːr]['nuːd(ə)lz] .
Serve sauce over cooked meat , potatoes , rice , or noodles .
服务 酱 超过 煮熟 肉 , 土豆 , 米 , 或者 面条 .

将酱汁淋在煮熟的肉、土豆、米饭或面条上。

[ə'baʊt] - ['kæləriz] [pər] ['sɜːrvɪŋ] [ʌv; əv] [sɔːs] , ⅓ [kʌp] [iːtʃ] .
About 180 calories per serving of sauce , ⅓ cup each .
关于 - 卡路里 每 服务 的 酱 , ⅓ 杯子 每个 .

每份酱汁约含 180 卡路里，每份 ⅓ 杯。

[nʌt] ['stʌfɪŋ]
Nut stuffing
坚果 馅

坚果馅料

[əˈbaʊt] [ˌtuːˈtuː] [kʌps] [ɔːr] [sɪks] [ˈsɜ˞ːvɪŋz] ， ⅓ [kʌp] [iːtʃ]

About	2	cups	or	6	servings	,	⅓	cup	each
关于	2	杯子	或者	6	份量	，	⅓	杯子	每个

大约2杯或6份，每份⅓杯。

[ˈbʌtər] [ɔːr] [ˈmɑːrdʒərən] ¼ [kʌp]

Butter	or	margarine	¼	cup
黄油	或者	人造黄油	¼	杯子

黄油或人造黄油 ¼ 杯

[ˈʌnjən] ， [ˈfaɪnli] [tʃɑːpt] ¼ [kʌp]

Onion	,	finely	chopped	¼	cup
洋葱	，	精细地	切碎	¼	杯子

洋葱碎 ¼ 杯

[ˈseləri] ([stɔːks] [ænd; ənd] [liːvz]) ， [tʃɑːpt] ¼ [kʌp]

Celery	(	stalks	and	leaves	)	,	chopped	¼	cup
芹菜	(	茎	和	树叶	)	，	切碎	¼	杯子

芹菜（茎和叶），切碎 ¼ 杯

[ˈmʌʃrʊmz] ， [tʃɑːpt] ¼ [kʌp]

Mushrooms	,	chopped	¼	cup
蘑菇	，	切碎	¼	杯子

蘑菇碎 ¼ 杯

[sɔːlt] [wʌn] [ˈtiːspuːn]

Salt	1	teaspoon
盐	1	茶匙

盐 1 茶匙

[taɪm] ½ [ˈtiːspuːn]

Thyme	½	teaspoon
百里香	½	茶匙

百里香 ½ 茶匙

[ˈpoʊltri] [ˈsiːzənɪŋ] ¼ [ˈtiːspuːn]

Poultry	seasoning	¼	teaspoon
家禽	调料	¼	茶匙

家禽调味料 ¼ 茶匙

[kaɪˈen] [ˈpepər] [dæʃ]

Cayenne	pepper	Dash
辣椒	胡椒	短跑

卡宴辣椒粉

[ˈgɑːrlɪk] [sɔːlt] [dæʃ]

Garlic	salt	Dash
蒜	盐	短跑

蒜盐

[bred] [kjuːbz] [ɔːr] [kɔːrs] , [sɔːft] [krʌmz] [ˌtuːˈtuː] [kʌps]

Bread	cubes	or	coarse	,	soft	crumbs	2	cups
面包	立方体	或者	粗	，	柔软的	面包屑	2	杯子

面包丁或粗软面包屑 2 杯

[ˈtʃɪkɪn] [ɔːr] [biːf] [ˈbuːjɑːn] [ɔːr] [miːt] [brɔːθ] ½ [kʌp]

Chicken	or	beef	bouillon	or	meat	broth	½	cup
鸡	或者	牛肉	肉汤	或者	肉	肉汤	½	杯子

鸡汤或牛肉汤块或肉汤 ½ 杯

[nʌts] ([pɪˈkɑːnz] , [ˈkæʃuːz] , [ˈɑːməndz] , [ˈfɪlbərt] , [ɔːr] [ˈroʊstɪd] [ˈpiːnʌts]) , [ˈfaɪnli] [tʃɑːpt] ¾ [kʌp]

Nuts	(	pecans	,	cashews	,	almonds	,	filberts	,	or	roasted	peanuts	)	,	finely	chopped	¾	cup
坚果	(	山核桃	,	腰果	,	杏仁	,	榛子	,	或者	烤	花生	)	,	精细地	切碎	¾	杯子

坚果（山核桃、腰果、杏仁、榛子或烤花生），切碎 ¾ 杯

[ˌpriːˈhiːt] ['ʌv(ə)n][tuː; tə] 325° [ef] . （ [sloʊ] ） .
Preheat oven to 325° F . (slow) .
预热 烤箱 到 325° F . （ 慢的 ） .

将烤箱预热至 325°F（慢速）。

[griːs] [ə; eɪ][wʌn] - [kwɔːrt] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .
Grease a 1 - quart baking dish .
润滑脂 一个 1 - 夸脱 烘烤 盘子 .

在一个1夸脱的烤盘上抹油。

[melt][fæt][ɪn][ə; eɪ] ['hevi] [pæn] .
Melt fat in a heavy pan .
熔化 胖的 在 一个 重的 平底锅 .

在厚底锅中融化油脂。

[ˌeɪ diː 'diː]['ʌnjən] , ['seləri] , ['mʌʃrʊmz] , [ænd; ənd] ['siːzniŋz] .
Add onion , celery , mushrooms , and seasonings .
添加 洋葱 , 芹菜 , 蘑菇 , 和 调味料 .

加入洋葱、芹菜、蘑菇和调味料。

[kʊk] [ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] [ʌn'tɪl] ['seləri] [ɪz] ['tendər] [bʌt; bət] [stɪl] [krɪsp] , ['stɜːrɪŋ] [ə'keɪʒ(ə)nəli] .
Cook a few minutes until celery is tender but still crisp , stirring occasionally .
厨师 一个 很少 分钟 直到 芹菜 是 投标 但 仍然 脆 , 搅拌 偶尔 .

煮几分钟，直到芹菜变软但仍保持脆嫩，期间偶尔搅拌。

[ˌeɪ diː 'diː] [bred] , ['buːjɑːn] [ɔːr] [brɔːθ] , [ænd; ənd] [nʌts] .
Add bread , bouillon or broth , and nuts .
添加 面包 , 肉汤 或者 肉汤 , 和 坚果 .

加入面包、肉汤或高汤和坚果。

[mɪks] ['laɪtli] [bʌt; bət] [wel] .
Mix lightly but well .
混合 轻轻 但 出色地 .

轻轻搅拌均匀。

[pʊt] ['stʌfɪŋ] ['ɪntuː] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .
Put stuffing into baking dish .
放 馅 进入 烘烤 盘子 .

将馅料放入烤盘中。

[beɪk] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] , [ɔːr][ʌn'tɪl] ['slaɪtli] [braʊn] .
Bake 25 to 30 minutes , or until slightly browned .
烤 - 到 - 分钟 , 或者 直到 轻微地 棕色 .

烘烤 25 至 30 分钟，或直至略呈棕色。

[noʊt] : ['stʌfɪŋ] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [æz; əz][ə; eɪ] ['fɪlɪŋ] [fɔːr; fər] ['tʃɪkɪn] [ɔːr] [brest] [ʌv; əv] [viːl] [ɔːr] [læm] .
Note : Stuffing may be used as a filling for chicken or breast of veal or lamb .
笔记 : 馅 可能 是 用过的 作为 一个 填充 为了 鸡 或者 胸部 的 小牛肉或者 羊肉 .

:
.

注：馅料可用作鸡肉、小牛肉或羊肉的馅料。

['kæləriz] [pər] ['sɜːrvɪŋ] : [ə'baʊt] - . ['sɛvən]
Calories per serving : About 200 . 7
卡路里 每 服务 : 关于 - . 7

每份热量：约200.7卡路里

[ˌveriˈeɪʃ(ə)n]
VARIATION
变化

变化

['tʃesnʌt] ['stʌfɪŋ] . — [juːz] [blæntʃt] , [tʃɑːpt] ['tʃesˌnʌt] [ɪn] [pleɪs] [ʌv; əv] ['ʌðər] [nʌts] .

Chestnut	**stuffing**	**.**	**—**	**Use**	**blanched**	**,**	**chopped**	**chestnuts**	**in**	**place**	**of**	**other**	**nuts**	**.**
板栗	馅	.	—	使用	焯水	,	切碎	栗子	在	地方	的	其他	坚果	.

栗子馅料——用焯过水、切碎的栗子代替其他坚果。

['əˈbaʊt] - ['kæləriz] [pər] ['sɜːrvɪŋ] .

About	**140**	**calories**	**per**	**serving**	**.**
关于	-	卡路里	每	服务	.

每份约含140卡路里。

[ˌmedɪtəˈreɪniən] ['tʃɪkɪn]

Mediterranean	**chicken**
地中海	鸡

地中海鸡肉

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz] , ¾ [kʌp] [iːtʃ]

6	**servings**	**,**	**¾**	**cup**	**each**
6	份量	,	¾	杯子	每个

份，每份 ¾ 杯

['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən][wʌn] ['teɪblspuːn]

Butter	**or**	**margarine**	**1**	**tablespoon**
黄油	或者	人造黄油	1	汤匙

黄油或人造黄油 1 汤匙

['ʌnjən] , ['faɪnli] [tʃɑːpt] [wʌn] ['teɪblspuːn]

Onion	**,**	**finely**	**chopped**	**1**	**tablespoon**
洋葱	,	精细地	切碎	1	汤匙

洋葱碎 1 汤匙

['seləri] , [tʃɑːpt] ½ [kʌp]

Celery	**,**	**chopped**	**½**	**cup**
芹菜	,	切碎	½	杯子

芹菜碎 ½ 杯

[griːn] [biːnz] , ['froʊz(ə)n] , [frentʃ] - [staɪl] - - [aʊns] ['pækɪdʒ]

Green	**beans**	**,**	**frozen**	**,**	**french**	**-**	**style**	**10**	**-**	**ounce**	**package**
绿色的	豆子	,	冷冻	,	法语	-	风格	-	-	盎司	包裹

冷冻法式四季豆，10盎司包装

[pəˈmentoʊ] , [tʃɑːpt] [wʌn] ['teɪblspuːn]

Pimiento	**,**	**chopped**	**1**	**tablespoon**
辣椒	,	切碎	1	汤匙

甜椒，切碎 1 汤匙

['tʃɪkɪn] , [kʊkt] , [daɪst] [ˌtuːˈtuː] [kʌps]

Chicken	**,**	**cooked**	**,**	**diced**	**2**	**cups**
鸡	,	煮熟	,	切丁	2	杯子

鸡肉，煮熟，切丁 2 杯

[kriːm] [ʌv; əv] ['mʌʃrʊm] [suːp] , [kənˈdenst] [ˌtuːˈtuː][kænz] , 10½ ['aʊnsɪz] [iːtʃ]

Cream	**of**	**mushroom**	**soup**	**,**	**condensed**	**2**	**cans**	**,**	**10½**	**ounces**	**each**
奶油	的	蘑菇	汤	,	浓缩版	2	罐头	,	10½	盎司	每个

浓缩奶油蘑菇汤，2罐，每罐10.5盎司。

[əˈregənoʊ] ½ ['tiːspuːn]

Oregano	**½**	**teaspoon**
牛至	½	茶匙

牛至 ½ 茶匙

[waɪt] ['pepər] [æz; əz] [dɪˈzaɪrd]

White	**pepper**	**As**	**desired**
白色的	胡椒	作为	想要的

白胡椒粉适量

['kæʃuː] [ɔːr] ['roʊstɪd] ['piːnʌt] [hævz] ⅔ [kʌp]
Cashew or roasted peanut halves ⅔ cup
腰果 或者 烤 花生 一半 ⅔ 杯子

腰果或烤花生半粒 ⅔ 杯

['pɑːrsli] , [mɪnst] [wʌn] ['teɪblspuːn] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd]
Parsley , minced 1 tablespoon , if desired
香菜 , 剁碎 1 汤匙 , 如果 想要的

欧芹碎 1 汤匙（可选）

[melt] [fæt] [ɪn] [ˌtuː'tuː] - [ɔːr] [θriː] - [kwɔːrt] ['sɔːspæn] .
Melt fat in 2 - or 3 - quart saucepan .
熔化 胖的 在 2 - 或者 3 - 夸脱 平底锅 .

在2或3夸脱的平底锅中融化油脂。

[ˌeɪ diː 'diː] ['ʌnjən] , ['seləri] , [ænd; ənd] [biːnz] .
Add onion , celery , and beans .
添加 洋葱 , 芹菜 , 和 豆子 .

加入洋葱、芹菜和豆类。

['kʌvər] [ænd; ənd] ['sɪmər] ['oʊvər] [loʊ] [hiːt] [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] , ['stɜːrɪŋ] [ə'keɪʒ(ə)nəli] , [ʌn'tɪl] [biːnz]
Cover and simmer over low heat about 15 minutes , stirring occasionally , until beans
覆盖 和 煨 超过 低的 热 关于 - 分钟 , 搅拌 偶尔 , 直到 豆子
[ɑːr; ər] ['tendər] .
are tender .
是 投标 .

盖上锅盖，用小火慢炖约 15 分钟，偶尔搅拌，直到豆子变软。

[ˌeɪ diː 'diː] [pə'mentoʊ] , ['tʃɪkɪn] , [suːp] , [ænd; ənd] ['siːzniŋz] .
Add pimiento , chicken , soup , and seasonings .
添加 辣椒 , 鸡 , 汤 , 和 调味料 .

加入甜椒、鸡肉、汤和调味料。

[kʊk] - ['mɪnɪts] [lɔːŋgər] [tuː; tə] [blend] ['fleɪvərz] , ['stɜːrɪŋ] [æz; əz] ['niːdɪd] [tuː; tə] [prɪ'vent] ['stɪkɪŋ] .
Cook 10 minutes longer to blend flavors , stirring as needed to prevent sticking .
厨师 - 分钟 更长 到 混合 口味 , 搅拌 作为 需要 到 防止 粘性 .

再煮 10 分钟，使各种味道融合，期间不时搅拌以防止粘锅。

[stɜːr] [ɪn] [nʌts] .
Stir in nuts .
搅拌 在 坚果 .

拌入坚果。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð; wɪθ] ['pɑːrsli] [bɪ'fɔːr] ['sɜːrvɪŋ] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd] .
Sprinkle with parsley before serving , if desired .
撒 和 香菜 前 服务 , 如果 想要的 .

上菜前，可根据个人喜好撒上欧芹碎。

['kæləriz] [pər] ['sɜːrvɪŋ] : [ə'baʊt] - [wɪð; wɪθ] ['kæʃuːz] ; - [wɪð; wɪθ] ['piːnʌts] .
Calories per serving : About 310 with cashews ; 315 with peanuts .
卡路里 每 服务 : 关于 - 和 腰果 ; - 和 花生 .

每份热量：含腰果约 310 卡路里；含花生约 315 卡路里。

[ˌveri'eɪʃ(ə)n]
VARIATION
变化

变化

[ˌmedɪtə'reɪniən] ['tuːnə] . — [ə'mɪt] [fæt] [ænd; ənd] ['tʃɪkɪn] .
Mediterranean tuna . — Omit fat and chicken .
地中海 金枪鱼 . — 忽略 胖的 和 鸡 .

地中海金枪鱼——不含脂肪和鸡肉。

[kʊk] ['ʌnjən] , ['seləri] , [ænd; ənd] [biːnz] [ɪn] ½ [kʌp]['wɔːtər] [ɪn'sted] [ʌv; əv][fæt] .

Cook	**onion**	**,**	**celery**	**,**	**and**	**beans**	**in**	**½**	**cup**	**water**	**instead**	**of**	**fat**	**.**
厨师	洋葱	,	芹菜	,	和	豆子	在	½	杯子	水	反而	的	胖的	.

用半杯水代替油脂来烹煮洋葱、芹菜和豆类。

[juːz][ə; eɪ] - - [aʊns] [kæn; kən][ʌv; əv]['wɔːtər] - [pæk] ['tuːnə] , [dreɪnd] , [ɪn] [pleɪs] [ʌv; əv] ['tʃɪkɪn] ,

Use	**a**	**13**	**-**	**ounce**	**can**	**of**	**water**	**-**	**pack**	**tuna**	**,**	**drained**	**,**	**in**	**place**	**of**	**chicken**	**,**
使用	一个	-	-	盎司	能	的	水	-	盒	金枪鱼	,	排水	,	在	地方	的	鸡	,

用一罐13盎司（约370克）沥干水分的水浸金枪鱼罐头代替鸡肉。

[ænd; ənd] ['ɑːməndz] [ɪn] [pleɪs] [ʌv; əv] ['ʌðər] [nʌts] .

and	**almonds**	**in**	**place**	**of**	**other**	**nuts**	**.**
和	杏仁	在	地方	的	其他	坚果	.

用杏仁代替其他坚果。

[kən'tɪnjuː] [æz; əz][ɪn] “ [ˌmedɪtə'reɪniən] ['tʃɪkɪn] .

Continue	**as**	**in**	**“**	**Mediterranean**	**chicken**	**.**
继续	作为	在	“	地中海	鸡	.

继续，就像“地中海鸡肉”一样。

” [ə'baʊt] - ['kæləriz] [pər] ['sɜːrvɪŋ] .

”	**About**	**305**	**calories**	**per**	**serving**	**.**
”	关于	-	卡路里	每	服务	.

“每份约含305卡路里。”

['juːzɪŋ] [nʌts] . . . [ɪn]['sælədz]

Using	**Nuts**	**.**	**.**	**.**	**in**	**Salads**
使用	坚果	.	.	.	在	沙拉

在沙拉中使用坚果

['goʊldən] [tʃiːz] ['sæləd]

Golden	**cheese**	**salad**
金的	奶酪	沙拉

黄金芝士沙拉

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz]

6	**servings**
6	份量

6人份

['lemən] - ['fleɪvər] ['dʒelətɪn][θriː] - [aʊns] ['pækɪdʒ]

Lemon	**-**	**flavored**	**gelatin**	**3**	**-**	**ounce**	**package**
柠檬	-	调味	明胶	3	-	盎司	包裹

柠檬味明胶，3盎司包装

['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər][wʌn][kʌp]

Boiling	**water**	**1**	**cup**
沸腾	水	1	杯子

杯沸水

[kriːm] [tʃiːz] , [tʃɪld] 1½ ['aʊnsɪz]

Cream	**cheese**	**,**	**chilled**	**1½**	**ounces**
奶油	奶酪	,	冷藏	1½	盎司

冷藏奶油奶酪 1½ 盎司

[nʌts] ([pɪ'kɑːnz] , [ˌmækə'deɪmiəz] , [ɔːr] ['roʊstɪd] ['piːnʌts]) , [tʃɑːpt] ⅓ [kʌp]

Nuts	**(**	**pecans**	**,**	**macadamias**	**,**	**or**	**roasted**	**peanuts**	**)**	**,**	**chopped**	**⅓**	**cup**
坚果	(	山核桃	,	澳洲坚果	,	或者	烤	花生	)	,	切碎	⅓	杯子

坚果（山核桃、澳洲坚果或烤花生）切碎 ⅓ 杯

[krʌʃt] ['paɪnæp(ə)l][ˌtuː'tuː][kʌps]

Crushed	**pineapple**	**2**	**cups**
碎	菠萝	2	杯子

碎菠萝 2 杯

['kærəts] , ['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd][wʌn][kʌp]
Carrots , shredded 1 cup
胡萝卜 , 碎 1 杯子

胡萝卜丝 1 杯

['letɪs] [liːvz] [æz; əz] [dɪ'zaɪrd]
Lettuce leaves As desired
莴苣 树叶 作为 想要的

生菜叶，按需添加

[dɪ'zɑːlv] ['dʒelətɪn][ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] .
Dissolve gelatin in boiling water .
溶解 明胶 在 沸腾 水 .

将明胶溶于沸水中。

[tʃɪl] .
Chill .
寒意 .

寒意。

[kʌt] [kriːm] [tʃiːz] ['ɪntuː] - [kjuːbz] .
Cut cream cheese into 18 cubes .
切 奶油 奶酪 进入 - 立方体 .

将奶油奶酪切成18块小方块。

[koʊt] [kriːm] [tʃiːz] [kjuːbz] [wɪð; wɪθ] [nʌts] [ænd; ənd][roʊl]['ɪntuː] [bɔːlz] .
Coat cream cheese cubes with nuts and roll into balls .
外套 奶油 奶酪 立方体 和 坚果 和 卷 进入 球 .

将奶油奶酪块裹上坚果碎，揉成球状。

[stɜːr]['paɪnæp(ə)l][ænd; ənd] ['kærəts] ['ɪntuː]['dʒelətɪn] .
Stir pineapple and carrots into gelatin .
搅拌 菠萝 和 胡萝卜 进入 明胶 .

将菠萝和胡萝卜拌入明胶中。

[ˌeɪ diː 'diː] [kriːm] [tʃiːz] [bɔːlz] .
Add cream cheese balls .
添加 奶油 奶酪 球 .

加入奶油芝士球。

[tʃɪl] ['sevrəl] ['aʊərz] [ɔːr] [ˌoʊvər'naɪt] [ʌn'tɪl] [fɜːrm] .
Chill several hours or overnight until firm .
寒意 一些 小时 或者 过夜 直到 公司 .

冷藏数小时或过夜直至凝固。

[sɜːrv] [ɑːn] ['letɪs] [liːvz] .
Serve on lettuce leaves .
服务 在 莴苣 树叶 .

盛于生菜叶上。

['kæləriz] [pər] ['sɜːrvɪŋ] : [ə'baʊt] - .
Calories per serving : About 185 .
卡路里 每 服务 : 关于 - .

每份热量：约 185 卡路里。

[stʌft] [deɪt] ['sæləd]
Stuffed date salad
填充 日期 沙拉

枣泥沙拉

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz]
6 servings
6 份量

6人份

[deɪts] , ['pɪtɪd] -
Dates , pitted 18
日期 , 凹坑 -

去核枣 18

['piːnʌt] ['bʌtər] , ['krʌntʃi] [θriː] ['teɪbəlˌspuːnz]
Peanut butter , crunchy 3 tablespoons
花生 黄油 , 酥脆 3 汤匙

颗粒花生酱 3 汤匙

['greɪpfruːt] , [tʃɪld] , ['sekʃənd] [ˌtuː'tuː]
Grapefruit , chilled , sectioned 2
柚子 , 冷藏 , 分段 2

冰镇葡萄柚，切瓣 2

['sæləd] [griːnz] [æz; əz] [dɪ'zaɪrd]
Salad greens As desired
沙拉 青菜 作为 想要的

沙拉蔬菜（按需添加）

[fɪl] [ðə; ði] [deɪts] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['piːnʌt] ['bʌtər] .
Fill the dates with the peanut butter .
充满 这 日期 和 这 花生 黄油 .

将花生酱填入椰枣中。

[fɔːr; fər] [iːtʃ] ['sæləd] , [ə'reɪndʒ] [θriː] [stʌft] [deɪts] [wɪð; wɪθ] ['greɪpfruːt] ['sekʃnz] [ɑːn][krɪsp]['sæləd]
For each salad , arrange three stuffed dates with grapefruit sections on crisp salad
为了 每个 沙拉 , 安排 三 填充 日期 和 柚子 部分 在 脆 沙拉
[griːnz] .
greens .
青菜 .

每份沙拉中，将三颗填满葡萄柚瓣的枣子摆放在爽脆的沙拉蔬菜上。

['kæləriz] [pər] ['sɜːrvɪŋ] : [ə'baʊt] - . [eɪt]
Calories per serving : About 135 . 8
卡路里 每 服务 : 关于 - . 8

每份热量：约135.8卡路里

[nʌt] - ['sæləd] [sə'dʒestʃənz]
Nut - Salad Suggestions
坚果 - 沙拉 建议

坚果沙拉建议

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz]
6 servings
6 份量

6人份

['tʃɪkɪn] - [nʌt] [ɪn][tə'meɪtoʊ] [kʌps] . — [ˌeɪ diː 'diː] ½ [kʌp] ['kæʃuː] , ['ɑːmənd] ,
Chicken - nut in tomato cups . — Add ½ cup cashew , almond ,
鸡 - 坚果 在 番茄 杯子 . — 添加 ½ 杯子 腰果 , 杏仁 ,

番茄杯鸡肉坚果——加入½杯腰果、杏仁，

[ɔːr] ['roʊstɪd] ['piːnʌt] [hævz] [tuː; tə] ['tʃɪkɪn] ['sæləd][dʒʌst] [bɪ'fɔːr] ['sɜːrvɪŋ] .
or roasted peanut halves to chicken salad just before serving .
或者 烤 花生 一半 到 鸡 沙拉 只是 前 服务 .

或者在鸡肉沙拉上桌前加入烤花生碎。

[kɔːr] [sɪks][tə'meɪtoʊz] ; [kʌt] ['ɪntuː] [wedʒz] ['pɑːrʃəli] [θruː] [iːtʃ] [tə'meɪtoʊ] .
Core 6 tomatoes ; cut into wedges partially through each tomato .
核 6 西红柿 ; 切 进入 楔形 部分 通过 每个 番茄 .

去除6个番茄的蒂；将每个番茄切成楔形，但不要完全切开。

[tɑːp][təˈmeɪtoʊz][wɪð; wɪθ]['sæləd] .
Top **tomatoes** **with** **salad** **.**
顶部 西红柿 和 沙拉 .

在番茄上放上沙拉。

['wɔːldɔːf] - [deɪt] . — [ˌeɪ diː 'diː] ½ [kʌp] ['pɪtɪd] , [tʃɑːpt] [deɪts] [tuː; tə][ə; eɪ][tɑːrt] ['wɔːldɔːf] ['sæləd] .
Waldorf **-** **date** **.** **—** **Add** **½** **cup** **pitted** **,** **chopped** **dates** **to** **a** **tart** **waldorf** **salad** **.**
华德福 - 日期 . — 添加 ½ 杯子 凹坑 , 切碎 日期 到 一个 酸 华德福 沙拉 .

华尔道夫沙拉——在酸甜的华尔道夫沙拉中加入 ½ 杯去核切碎的枣。

['dʒentli][stɜːr][ɪn] ½ [kʌp] [pɪˈkɑːnz] , ['ɪŋglɪʃ] ['wɔːlnʌts] , [ɔːr] ['roʊstɪd] ['piːnʌts] .
Gently **stir** **in** **½** **cup** **pecans** **,** **English** **walnuts** **,** **or** **roasted** **peanuts** **.**
轻轻地 搅拌 在 ½ 杯子 山核桃 , 英语 核桃 , 或者 烤 花生 .

轻轻拌入 ½ 杯山核桃、英国核桃或烤花生。

[sɜːrv] [ɪˈmiːdiətli] .
Serve **immediately** **.**
服务 立即地 .

立即食用。

['wɔːldɔːf] - [greɪp] . — [ˌeɪ diː 'diː] ½ [kʌp] ['siːdɪd] , ['kwɔːrtərd] [red] [greɪps] [tuː; tə] ['wɔːldɔːf] ['sæləd] .
Waldorf **-** **grape** **.** **—** **Add** **½** **cup** **seeded** **,** **quartered** **red** **grapes** **to** **waldorf** **salad** **.**
华德福 - 葡萄 . — 添加 ½ 杯子 播种 , 四分 红色的 葡萄 到 华德福 沙拉 .

华尔道夫葡萄——在华尔道夫沙拉中加入 ½ 杯去籽、切成四瓣的红葡萄。

['dʒentli][stɜːr][ɪn] ½ [kʌp] [tʃɑːpt] [pɪˈkɑːnz] , ['ɪŋglɪʃ] ['wɔːlnʌts] , [ɔːr] ['roʊstɪd] ['piːnʌts] .
Gently **stir** **in** **½** **cup** **chopped** **pecans** **,** **English** **walnuts** **,** **or** **roasted** **peanuts** **.**
轻轻地 搅拌 在 ½ 杯子 切碎 山核桃 , 英语 核桃 , 或者 烤 花生 .

轻轻拌入 ½ 杯切碎的山核桃、英国核桃或烤花生。

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ] ['sɪnəmən] , [ɪf] [dɪˈzaɪrd] .
Sprinkle **with** **cinnamon** **,** **if** **desired** **.**
撒 和 肉桂 , 如果 想要的 .

根据个人喜好，可以撒上肉桂粉。

[sɜːrv] [ɪˈmiːdiətli] .
Serve **immediately** **.**
服务 立即地 .

立即食用。

[ʃrɪmp] - [nʌt][ɪn][təˈmeɪtoʊ][kʌps] . — [ˌeɪ diː 'diː] ½ [kʌp] ['kæʃuː] [ɔːr]['ɑːmənd] [hævz] [tuː; tə] [ʃrɪmp]
Shrimp **-** **nut** **in** **tomato** **cups** **.** **—** **Add** **½** **cup** **cashew** **or** **almond** **halves** **to** **shrimp**
虾 - 坚果 在 番茄 杯子 . — 添加 ½ 杯子 腰果 或者 杏仁 一半 到 虾
['sæləd] .
salad **.**
沙拉 .

番茄杯虾仁坚果沙拉——在虾仁沙拉中加入½杯腰果或杏仁半粒。

[sɜːrv] [ɪn][təˈmeɪtoʊ][kʌps] .
Serve **in** **tomato** **cups** **.**
服务 在 番茄 杯子 .

用番茄杯盛装。

['juːzɪŋ] [nʌts] . . . [ɪn] [suːps]
Using **Nuts** **.** **.** **.** **in** **Soups**
使用 坚果 . . . 在 汤

在汤里加入坚果

[kriːm] [ʌv; əv] ['kæʃuː] [suːp]
Cream **of** **cashew** **soup**
奶油 的 腰果 汤

腰果奶油汤

[sɪks] ['sɜ˞:vɪŋz] , [ə'baʊt] ⅔ [kʌp] [i:tʃ]

6	**servings**	**,**	**about**	**⅔**	**cup**	**each**
6	份量	,	关于	⅔	杯子	每个

人份，每人约 ⅔ 杯

['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən][wʌn] ['teɪblspu:n]

Butter	**or**	**margarine**	**1**	**tablespoon**
黄油	或者	人造黄油	1	汤匙

黄油或人造黄油 1 汤匙

['seləri] , ['faɪnli] [tʃɑ:pt] [ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz]

Celery	**,**	**finely**	**chopped**	**2**	**tablespoons**
芹菜	,	精细地	切碎	2	汤匙

芹菜碎 2 汤匙

['ʌnjən] , ['faɪnli] [tʃɑ:pt] [ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz]

Onion	**,**	**finely**	**chopped**	**2**	**tablespoons**
洋葱	,	精细地	切碎	2	汤匙

洋葱碎 2 汤匙

['flaʊər][ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz]

Flour	**2**	**tablespoons**
面粉	2	汤匙

面粉 2 汤匙

[mɪlk][wʌn][kʌp]

Milk	**1**	**cup**
牛奶	1	杯子

牛奶 1 杯

['tʃɪkɪn] [brɔ:θ] [ɔ:r] ['bu:jɑ:n] [ˌtu:'tu:] [kʌps]

Chicken	**broth**	**or**	**bouillon**	**2**	**cups**
鸡	肉汤	或者	肉汤	2	杯子

鸡汤或鸡精 2 杯

[sɔ:lt] ⅛ ['ti:spu:n]

Salt	**⅛**	**teaspoon**
盐	⅛	茶匙

盐⅛茶匙

['pepər] [æz; əz] [dɪ'zaɪrd]

Pepper	**As**	**desired**
胡椒	作为	想要的

胡椒粉适量

['hɪkəri] [sɔ:lt][ɔ:r] ['wustəʃiə] [sɔ:s] ¼ ['ti:spu:n]

Hickory	**salt**	**or**	**worcestershire**	**sauce**	**¼**	**teaspoon**
山核桃	盐	或者	伍斯特郡	酱	¼	茶匙

山核桃盐或伍斯特沙司 ¼ 茶匙

['sɔ:ltɪd] ['kæʃu:z] , ['faɪnli] [tʃɑ:pt] [wʌn][kʌp]

Salted	**cashews**	**,**	**finely**	**chopped**	**1**	**cup**
咸的	腰果	,	精细地	切碎	1	杯子

咸腰果，切碎 1 杯

[pə'pri:kə][ɔ:r] [mɪnst] ['pɑ:rsli] [æz; əz] [dɪ'zaɪrd]

Paprika	**or**	**minced**	**parsley**	**As**	**desired**
辣椒	或者	剁碎	香菜	作为	想要的

辣椒粉或切碎的欧芹，根据个人喜好添加。

[melt][fæt][ɪn][ə; eɪ] ['hevi] ['sɔ:spæn] .

Melt	**fat**	**in**	**a**	**heavy**	**saucepan**	**.**
熔化	胖的	在	一个	重的	平底锅	.

在厚底平底锅中融化油脂。

[ˌeɪ diː 'diː] ['seləri] [ænd; ənd] ['ʌnjən] .

Add	**celery**	**and**	**onion**	**.**
添加	芹菜	和	洋葱	.

加入芹菜和洋葱。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['friːkwəntli] , [ʌn'tɪl] ['tendər] .

Cook	**,**	**stirring**	**frequently**	**,**	**until**	**tender**	**.**
厨师	,	搅拌	频繁地	,	直到	投标	.

经常搅拌，煮至软烂。

[blend] [ɪn] ['flaʊər] .

Blend	**in**	**flour**	**.**
混合	在	面粉	.

拌入面粉。

['grædʒuəli] [stɜːr] [ɪn] ['lɪkwɪdz] , [sɔːlt] , ['pepər] , ['hɪkəri] [sɔːlt] [ɔːr] ['wustəʃiə] [sɔːs] , [ænd; ənd] [nʌts]

Gradually	**stir**	**in**	**liquids**	**,**	**salt**	**,**	**pepper**	**,**	**hickory**	**salt**	**or**	**worcestershire**	**sauce**	**,**	**and**	**nuts**
逐步地	搅拌	在	液体	,	盐	,	胡椒	,	山胡桃木	盐	或者	伍斯特郡	酱	,	和	坚果

.

:

.

慢慢加入液体、盐、胡椒粉、山核桃盐或伍斯特沙司和坚果。

[brɪŋ] [tuː; tə] [bɔɪl] , ['stɜːrɪŋ] [æz; əz] ['niːdɪd] .

Bring	**to**	**boil**	**,**	**stirring**	**as**	**needed**	**.**
带来	到	熬	,	搅拌	作为	需要	.

煮沸，期间不时搅拌。

[kʊk] [wʌn] ['mɪnɪt] [lɔːŋgər] .

Cook	**1**	**minute**	**longer**	**.**
厨师	1	分钟	更长	.

再煮1分钟。

['gɑːrnɪʃ] , [æz; əz] [dɪ'zaɪrd] , [wɪð; wɪθ] ['pɑːrsli] [ɔːr] [pə'priːkə] .

Garnish	**,**	**as**	**desired**	**,**	**with**	**parsley**	**or**	**paprika**	**.**
装饰	,	作为	想要的	,	和	香菜	或者	辣椒	.

根据个人喜好，可用欧芹或辣椒粉装饰。

[noʊt] : [ɪf] [prɪ'fɜːrd] , [graɪnd] [wʌn] [kʌp] [ʌv; əv] [nʌts] [ænd; ənd] [juːz] [ɪn] [pleɪs] [ʌv; əv] [tʃɑːpt] [nʌts] .

Note	**:**	**If**	**preferred**	**,**	**grind**	**1**	**cup**	**of**	**nuts**	**and**	**use**	**in**	**place**	**of**	**chopped**	**nuts**	**.**
笔记	:	如果	首选	,	研磨	1	杯子	的	坚果	和	使用	在	地方	的	切碎	坚果	.

注：如果喜欢，可以将 1 杯坚果磨碎，代替切碎的坚果使用。

[rɪ'duːs] ['flaʊər] [tuː; tə] [wʌn] ['teɪblspuːn] .

Reduce	**flour**	**to**	**1**	**tablespoon**	**.**
减少	面粉	到	1	汤匙	.

面粉用量减少至1汤匙。

['kæləriz] [pər] ['sɜːrvɪŋ] : [ə'baʊt] - .

Calories	**per**	**serving**	**:**	**About**	**190**	**.**
卡路里	每	服务	:	关于	-	.

每份热量：约 190 卡路里。

[ˌveri'eɪʃ(ə)n]

VARIATION

变化

变化

[kriːm] [ʌv; əv] ['piːnʌt] ['bʌtər] [suːp] . — [ə'mɪt] [ðə; ði] ['kæʃuːz] .

Cream	**of**	**peanut**	**butter**	**soup**	**.**	**—**	**Omit**	**the**	**cashews**	**.**
奶油	的	花生	黄油	汤	.	—	忽略	这	腰果	.

奶油花生酱汤——不放腰果。

[rɪ'duːs] ['flaʊər][tuː; tə][wʌn] ['teɪblspuːn] .
Reduce **flour** **to** **1** **tablespoon** **.**
减少 面粉 到 1 汤匙 .

面粉用量减少至1汤匙。

[blend] [ɪn] ¾ [kʌp] ['piːnʌt] ['bʌtər] [bɪ'fɔːr] ['ædɪŋ] ['lɪkwɪdz] .
Blend **in** **¾** **cup** **peanut** **butter** **before** **adding** **liquids** **.**
混合 在 ¾ 杯子 花生 黄油 前 添加 液体 .

先拌入 ¾ 杯花生酱，再加入液体。

[ə'baʊt] - ['kæləriz] [pər] ['sɜːrvɪŋ] .
About **245** **calories** **per** **serving** **.**
关于 - 卡路里 每 服务 .

每份约含245卡路里。

['juːzɪŋ] [nʌts] . . . [ɪn] ['brɛdz]
Using **Nuts** **.** **.** **.** **in** **Breads**
使用 坚果 . . . 在 面包

在面包中使用坚果

['piːnʌt] ['bʌtər] ['mʌfɪn]
Peanut **butter** **muffins**
花生 黄油 松饼

花生酱松饼

- ['mʌfɪn]
12 **muffins**
- 松饼

12个松饼

[mɪlk] [wʌn] [kʌp]
Milk **1** **cup**
牛奶 1 杯子

牛奶 1 杯

[eg] , ['slaɪtli] ['biːtn] [wʌn]
Egg **,** **slightly** **beaten** **1**
蛋 , 轻微地 被打败 1

鸡蛋，略微打散 1 个

[ɔɪl] [ɔːr] [meltid] [fæt] ¼ [kʌp]
Oil **or** **melted** **fat** **¼** **cup**
油 或者 融化 胖的 ¼ 杯子

油或融化的脂肪 ¼ 杯

['flaʊər] , ['ʌn'siftid] [ˌtuː'tuː] [kʌps]
Flour **,** **unsifted** **2** **cups**
面粉 , 未经筛选的 2 杯子

未过筛面粉 2 杯

['beɪkɪŋ] ['paʊdər] [wʌn] ['teɪblspuːn]
Baking **powder** **1** **tablespoon**
烘烤 粉末 1 汤匙

泡打粉 1 汤匙

[sɔːlt] [wʌn] ['tiːspuːn]
Salt **1** **teaspoon**
盐 1 茶匙

盐 1 茶匙

['ʃʊgər] ¼ [kʌp]
Sugar **¼** **cup**
糖 ¼ 杯子

糖 ¼ 杯

['piːnʌt] ['bʌtər] ½ [kʌp]
Peanut butter ½ cup
花生 黄油 ½ 杯子

花生酱 ½ 杯

[ˌpriːˈhiːt] ['ʌv(ə)n][tuː; tə] 400° [ef] . ([hɑːt]) .
Preheat oven to 400° F . (hot) .
预热 烤箱 到 400° F . (热的) .

将烤箱预热至华氏400度（高温）。

[griːs] ['mʌfɪn] [tɪnz] .
Grease muffin tins .
润滑脂 松饼 罐头 .

在松饼模具上涂油。

[blend] [mɪlk]['ɪntuː] [eg] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][fæt] .
Blend milk into egg and add fat .
混合 牛奶 进入 蛋 和 添加 胖的 .

将牛奶倒入鸡蛋中，加入油脂。

[mɪks][draɪ] [ɪn'griːdiənts] ['θɜːrəli] ; [mɪks][ɪn] ['piːnʌt] ['bʌtər] ['oʊnli][ʌn'tɪl]['mɪkstʃər][ɪz] ['krʌmbli] .
Mix dry ingredients thoroughly ; mix in peanut butter only until mixture is crumbly .
混合 干燥 原料 彻底 ; 混合 在 花生 黄油 仅有的 直到 混合物 是 易碎的 .

充分混合干性材料；加入花生酱，搅拌至混合物呈碎屑状即可。

[ˌeɪ diː 'diː]['lɪkwɪd][ænd; ənd][mɪks] ['slaɪtli] , ['liːvɪŋ] ['bætər] ['lʌmpi] .
Add liquid and mix slightly , leaving batter lumpy .
添加 液体 和 混合 轻微地 , 离开 连击 凹凸不平 .

加入液体并稍微搅拌，使面糊保持颗粒状。

[hæf] [fɪl] ['mʌfɪn] [tɪnz][wɪð; wɪθ]['bætər] . [naɪn]
Half fill muffin tins with batter . 9
一半 充满 松饼 罐头 和 连击 . 9

将面糊倒入松饼模具中，装至一半满。9

[beɪk] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] , [ɔːr][ʌn'tɪl]['goʊldən] [braʊn] .
Bake 20 to 25 minutes , or until golden brown .
烤 - 到 - 分钟 , 或者 直到 金的 棕色的 .

烘烤20至25分钟，或直至呈金黄色。

['kæləriz] [pər] ['mʌfɪn] : [ə'baʊt] - .
Calories per muffin : About 210 .
卡路里 每 松饼 : 关于 - .

每个松饼的热量：约 210 卡路里。

[fruːt] [nʌt] [bred]
Fruit nut bread
水果 坚果 面包

水果坚果面包

[wʌn][loʊf]
1 loaf
1 面包

1个面包

[laɪt] [braʊn] ['ʃʊgər] , [pækt] ⅔ [kʌp]
Light brown sugar , packed ⅔ cup
光 棕色的 糖 , 包装 ⅔ 杯子

浅棕糖，压实 ⅔ 杯

['ʃɔːrtnɪŋ] ¼ [kʌp]
Shortening ¼ cup
缩短 ¼ 杯子

起酥油 ¼ 杯

[egz] [ˌtuːˈtuː]
Eggs **2**
鸡蛋 2

鸡蛋 2

['flaʊər] , ['ʌn'siftid] [ˌtuːˈtuː] [kʌps]
Flour **,** **unsifted** **2** **cups**
面粉 , 未经筛选的 2 杯子

未过筛面粉 2 杯

['beɪkɪŋ] ['paʊdər] [ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn]
Baking **powder** **2** **teaspoons**
烘烤 粉末 2 茶匙

泡打粉 2 茶匙

['beɪkɪŋ] ['soʊdə] ½ ['tiːspuːn]
Baking **soda** **½** **teaspoon**
烘烤 苏打 ½ 茶匙

小苏打 ½ 茶匙

[sɔːlt] ½ ['tiːspuːn]
Salt **½** **teaspoon**
盐 ½ 茶匙

盐 ½ 茶匙

[mɪlk] [wʌn] [kʌp]
Milk **1** **cup**
牛奶 1 杯子

牛奶 1 杯

['kændid] [fruːt] , [tʃɑːpt] ¾ [kʌp]
Candied **fruit** **,** **chopped** **¾** **cup**
脯 水果 , 切碎 ¾ 杯子

蜜饯切碎 ¾ 杯

['lemən] [raɪnd] , ['greɪtɪd] [wʌn] ['tiːspuːn]
Lemon **rind** **,** **grated** **1** **teaspoon**
柠檬 果皮 , 磨碎的 1 茶匙

柠檬皮屑 1 茶匙

[brəˈzɪl] [nʌts] , ['ɪŋglɪʃ] ['wɔːlnʌts] , [ɔːr] [pɪˈkɑːnz] , [tʃɑːpt] ½ [kʌp]
Brazil **nuts** **,** **English** **walnuts** **,** **or** **pecans** **,** **chopped** **½** **cup**
巴西 坚果 , 英语 核桃 , 或者 山核桃 , 切碎 ½ 杯子

巴西坚果、英国核桃或山核桃，切碎 ½ 杯

[ˌpriːˈhiːt] ['ʌv(ə)n] [tuː; tə] 350° [ef] . (['mɑːdərət]) .
Preheat **oven** **to** **350°** **F** **.** **(** **moderate** **)** **.**
预热 烤箱 到 350° F . (缓和) .

将烤箱预热至 350°F（中等温度）。

[griːs] [ə; eɪ] [naɪn] - [baɪ] [faɪv] - [baɪ] [θriː] - [ɪntʃ] [loʊf] [pæn] .
Grease **a** **9** **-** **by** **5** **-** **by** **3** **-** **inch** **loaf** **pan** **.**
润滑脂 一个 9 - 经过 5 - 经过 3 - 英寸 面包 平底锅 .

在一个9英寸×5英寸×3英寸的面包模具中涂抹油脂。

[biːt] ['ʃʊgər] , ['ʃɔːrtnɪŋ] , [ænd; ənd] [egz] [ʌn'tɪl] ['kriːmi] .
Beat **sugar** **,** **shortening** **,** **and** **eggs** **until** **creamy** **.**
打 糖 , 缩短 , 和 鸡蛋 直到 奶油状 .

将糖、起酥油和鸡蛋搅打至顺滑。

[mɪks] [draɪ] [ɪn'griːdiənts] ['θɜːrəli] .
Mix **dry** **ingredients** **thoroughly** **.**
混合 干燥 原料 彻底 .

将所有干性材料充分混合。

[stɜːr][draɪ] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd][mɪlk] ['ɔːltərnətli] ['ɪntuː] [eg] ['mɪkstʃər] .

Stir	dry	ingredients	and	milk	alternately	into	egg	mixture	.
搅拌	干燥	原料	和	牛奶	交替	进入	蛋	混合物	.

将干粉和牛奶交替搅拌到鸡蛋混合物中。

[ˌeɪ diː 'diː][fruːt] , ['lemən][raɪnd] , [ænd; ənd] [nʌts] [tuː; tə][læst]['pɔːrʃ(ə)n][ʌv; əv]['flaʊər]['mɪkstʃər] [bɪ'fɔːr]

Add	fruit	,	lemon	rind	,	and	nuts	to	last	portion	of	flour	mixture	before
添加	水果	,	柠檬	果皮	,	和	坚果	到	最后的	部分	的	面粉	混合物	前

['stɜːrɪŋ] ['ɪntuː]['bætər] .

stirring	into	batter	.
搅拌	进入	连击	.

在将面粉混合物搅拌成面糊之前，将水果、柠檬皮和坚果加入最后一份面粉混合物中。

[pɔːr] ['ɪntuː] ['beɪkɪŋ] [pæn] .

Pour	into	baking	pan	.
倒	进入	烘烤	平底锅	.

倒入烤盘。

[beɪk] [ə'baʊt][wʌn]['aʊər][ɔːr][ʌn'tɪl] ['tuːθpɪk] [in'səːtid][ɪn]['sentər][ʌv; əv][loʊf] [kʌmz] [aʊt] [kliːn] .

Bake	about	1	hour	or	until	toothpick	inserted	in	center	of	loaf	comes	out	clean	.
烤	关于	1	小时	或者	直到	牙签	插入	在	中心	的	面包	来	出去	干净的	.

烘烤约1小时，或直至插入面包中心的牙签取出时干净为止。

[kuːl] [ɑːn] [ræk] - ['mɪnɪts] [bɪ'fɔːr] [rɪ'muːvɪŋ] [frʌm; frəm][pæn] .

Cool	on	rack	10	minutes	before	removing	from	pan	.
凉爽的	在	架子	-	分钟	前	移除	从	平底锅	.

在烤架上冷却 10 分钟后再从烤盘中取出。

['fɪnɪʃ] ['kuːlɪŋ] [ɑːn] [ræk] .

Finish	cooling	on	rack	.
结束	冷却	在	架子	.

在架子上完成冷却。

['kæləriz] [pər] ½ - [ɪntʃ] [slaɪs] : [ə'baʊt] - .

Calories	per	½	-	inch	slice	:	About	175	.
卡路里	每	½	-	英寸	片	:	关于	-	.

每半英寸厚的一片热量：约 175 卡路里。

[ˌveəriː'eiʃənz]

VARIATIONS

变体

变体

['koʊkənʌt] - ['ɔrɪndʒ] [bred] . — [ə'mɪt] ['kændid] [fruːt] , ['lemən][raɪnd] , [ænd; ənd] [nʌts] .

Coconut	-	orange	bread	.	—	Omit	candied	fruit	,	lemon	rind	,	and	nuts	.
椰子	-	橙子	面包	.	—	忽略	脯	水果	,	柠檬	果皮	,	和	坚果	.

椰子橙子面包——省略蜜饯、柠檬皮和坚果。

[ˌeɪ diː 'diː][wʌn] [kʌp] [fleɪkt] ['koʊkənʌt][ænd; ənd][wʌn] ['teɪblspuːn] ['greɪtɪd] ['ɔrɪndʒ] [raɪnd] .

Add	1	cup	flaked	coconut	and	1	tablespoon	grated	orange	rind	.
添加	1	杯子	片状的	椰子	和	1	汤匙	磨碎的	橙子	果皮	.

加入1杯椰丝和1汤匙橙皮屑。

[ə'baʊt] - ['kæləriz] [pər] ½ - [ɪntʃ] [slaɪs] .

About	145	calories	per	½	-	inch	slice	.
关于	-	卡路里	每	½	-	英寸	片	.

每半英寸厚的一片约含145卡路里。

[nʌt] [bred] . — [ə'mɪt] ['kændid] [fruːt][ænd; ənd]['lemən][raɪnd] .

Nut	bread	.	—	Omit	candied	fruit	and	lemon	rind	.
坚果	面包	.	—	忽略	脯	水果	和	柠檬	果皮	.

坚果面包——省略蜜饯和柠檬皮。

[juːz] [wʌn] [kʌp] [tʃɑːpt] [nʌts] [ɪn] ['resəpi] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] ½ ['tiːspuːn] [və'nɪlə] .

Use	1	cup	chopped	nuts	in	recipe	and	add	½	teaspoon	vanilla	.
使用	1	杯子	切碎	坚果	在	食谱	和	添加	½	茶匙	香草	.

食谱中使用 1 杯切碎的坚果，并加入 ½ 茶匙香草精。

[ə'baʊt] - ['kæləriz] [pər] ½ - [ɪntʃ] [slaɪs] .

About	165	calories	per	½	-	inch	slice	.
关于	-	卡路里	每	½	-	英寸	片	.

每半英寸厚的一片约含165卡路里。

['juːzɪŋ] [nʌts] . . . [ɪn] [dɪ'zɜːrts]

Using	Nuts	.	.	.	in	Desserts
使用	坚果	.	.	.	在	甜点

在甜点中使用坚果

['koʊkənʌt] [kriːm] ['pʊdɪŋ]

Coconut	cream	pudding
椰子	奶油	布丁

椰子奶油布丁

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz] , ⅓ [kʌp] [iːtʃ]

6	servings	,	⅓	cup	each
6	份量	,	⅓	杯子	每个

份，每份 ⅓ 杯

['kɔːrnstɑːrtʃ] [θriː] ['teɪbəlˌspuːnz]

Cornstarch	3	tablespoons
玉米淀粉	3	汤匙

玉米淀粉 3 汤匙

['ʃʊgər] ¼ [kʌp]

Sugar	¼	cup
糖	¼	杯子

糖 ¼ 杯

[sɔːlt] ½ ['tiːspuːn]

Salt	½	teaspoon
盐	½	茶匙

盐 ½ 茶匙

[mɪlk] [ˌtuː'tuː] [kʌps]

Milk	2	cups
牛奶	2	杯子

牛奶 2 杯

[eg] [joʊk] , ['biːtn] [ˌtuː'tuː]

Egg	yolks	,	beaten	2
蛋	蛋黄	,	被打败	2

打散的蛋黄 2

['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən] [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz]

Butter	or	margarine	2	tablespoons
黄油	或者	人造黄油	2	汤匙

黄油或人造黄油 2 汤匙

[və'nɪlə] [wʌn] ['tiːspuːn]

Vanilla	1	teaspoon
香草	1	茶匙

香草精 1 茶匙

['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] [ɔːr] [fleɪkt] ['koʊkənʌt] ½ [kʌp]

Shredded	or	flaked	coconut	½	cup
碎	或者	片状的	椰子	½	杯子

椰丝或椰片 ½ 杯

[wɪpt] ['tɑːpɪŋ] [ɪf] [dɪ'zaɪrd]
Whipped topping If desired
鞭打 配料 如果 想要的

如果需要，可以加鲜奶油

[mɪks] ['kɔːrnstɑːrtʃ] , ['ʃʊgər] , [ænd; ənd][sɔːlt][ɪn] ['hevi] ['sɔːspæn] .
Mix cornstarch , sugar , and salt in heavy saucepan .
混合 玉米淀粉 , 糖 , 和 盐 在 重的 平底锅 .

在厚底平底锅中混合玉米淀粉、糖和盐。

['grædʒuəli] [blend] [ɪn] [mɪlk] .
Gradually blend in milk .
逐步地 混合 在 牛奶 .

慢慢拌入牛奶。

[stɜːr]['oʊvər] ['mɑːdərət] [hiːt] [ə'baʊt]['sɛvən] ['mɪnɪts] [ɔːr][ʌn'tɪl] ['mɪkstʃər] ['θɪkənz] .
Stir over moderate heat about 7 minutes or until mixture thickens .
搅拌 超过 缓和 热 关于 7 分钟 或者 直到 混合物 增厚 .

用中火搅拌约7分钟或直至混合物变稠。

[stɜːr][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði][hɑːt]['mɪkstʃər]['ɪntuː] [eg] [joʊk] ; [ðen] [stɜːr] [joʊk] ['ɪntuː] [rɪ'meɪnɪŋ] [hɑːt]
Stir a little of the hot mixture into egg yolks ; then stir yolks into remaining hot
搅拌 一个 小的 的 这 热的 混合物 进入 蛋 蛋黄 ; 然后 搅拌 蛋黄 进入 其余的 热的
['mɪkstʃər] .
mixture .
混合物 .

取少量热混合物拌入蛋黄中；然后将蛋黄拌入剩余的热混合物中。

[kʊk] [wʌn] ['mɪnɪt] [lɔːŋgər] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] .
Cook 1 minute longer , stirring constantly .
厨师 1 分钟 更长 , 搅拌 不断地 .

继续翻炒1分钟。

[mɪks][ɪn][fæt] , [və'nɪlə] , [ænd; ənd]['koʊkənʌt] .
Mix in fat , vanilla , and coconut .
混合 在 胖的 , 香草 , 和 椰子 .

加入油脂、香草精和椰蓉。

[sɜːrv] [wɔːrm][ɔːr] [tʃɪld] .
Serve warm or chilled .
服务 温暖的 或者 冷藏 .

可趁热食用，也可冷藏后食用。

[ˌeɪ diː 'diː] [wɪpt] ['tɑːpɪŋ] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd] .
Add whipped topping , if desired .
添加 鞭打 配料 , 如果 想要的 .

如果需要，可以添加鲜奶油。

[noʊt] : [fɔːr; fər] [ðɪs] ['resəpi] , [juːz]['oʊnli] [kliːn] [egz] [wɪð; wɪθ][noʊ] [kræks] [ɪn] ['ʃɛlz] .
Note : For this recipe , use only clean eggs with no cracks in shells .
笔记 : 为了 这 食谱 , 使用 仅有的 干净的 鸡蛋 和 不 裂缝 在 贝壳 .

注意：本食谱仅使用蛋壳无裂纹的干净鸡蛋。

['kæləriz] [pər] ['sɜːrvɪŋ] : [ə'baʊt] - [wɪ'ðaʊt] ['tɑːpɪŋ] .
Calories per serving : About 190 without topping .
卡路里 每 服务 : 关于 - 没有 配料 .

每份热量：约 190 卡路里（不含配料）。

['iːzi] ['meθəd]
EASY METHOD
简单的 方法

简易方法

[kəm'baɪn] [eg] [joʊk] [wɪð; wɪθ] [mɪlk] [bɪ'fɔːr] ['stɜːrɪŋ] ['ɪntuː] ['kɔːrnstɑːrtʃ] ['mɪkstʃər] .

Combine	**egg**	**yolks**	**with**	**milk**	**before**	**stirring**	**into**	**cornstarch**	**mixture**	**.**
结合	蛋	蛋黄	和	牛奶	前	搅拌	进入	玉米淀粉	混合物	.

将蛋黄与牛奶混合，然后搅拌到玉米淀粉混合物中。

['pʊdɪŋ] [wɪl] [nɑːt] [biː; bi] [kwaɪt] [æz; əz] ['kriːmi] .

Pudding	**will**	**not**	**be**	**quite**	**as**	**creamy**	**.**
布丁	将要	不是	是	相当	作为	奶油状	.

布丁不会那么绵密。

[ˌveri'eɪʃ(ə)n]

VARIATION
变化

变化

['koʊkənʌt] [kriːm] [paɪ] . — [fɪl] [ə; eɪ] [beɪkt] [eɪt] - [ɪntʃ] ['peɪstri] [ʃel] [wɪð; wɪθ] ['pʊdɪŋ] . -

Coconut	**cream**	**pie**	**.**	**—**	**Fill**	**a**	**baked**	**8**	**-**	**inch**	**pastry**	**shell**	**with**	**pudding**	**.**	**10**
椰子	奶油	馅饼	.	—	充满	一个	烘焙	8	-	英寸	糕点	壳	和	布丁	.	-

椰子奶油派——将布丁填入烤好的8英寸派皮中。10

[ˌeɪ diː 'diː] [wɪpt] ['tɑːpɪŋ] [ænd; ənd] ['sprɪŋk(ə)l] [wɪð; wɪθ] ['toʊstɪd] ['koʊkənʌt] .

Add	**whipped**	**topping**	**and**	**sprinkle**	**with**	**toasted**	**coconut**	**.**
添加	鞭打	配料	和	撒	和	烤过的	椰子	.

加入鲜奶油，撒上烤椰丝。

[kʌt] ['ɪntuː] [sɪks] ['sɜːvɪŋz] .

Cut	**into**	**six**	**servings**	**.**
切	进入	六	份量	.

切成六份。

[ə'baʊt] - ['kæləriz] [pər] ['sɜːrvɪŋ] [wɪ'ðaʊt] ['tɑːpɪŋ] .

About	**308**	**calories**	**per**	**serving**	**without**	**topping**	**.**
关于	-	卡路里	每	服务	没有	配料	.

不加配料的话，每份大约含有308卡路里。

['toʊstɪd] ['koʊkənʌt] [paɪ] [ʃel]

Toasted	**coconut**	**pie**	**shell**
烤过的	椰子	馅饼	壳

烤椰子派皮

[eɪt] - [ɪntʃ] [paɪ] [ʃel] , [sɪks] ['sɜːvɪŋz]

8	**-**	**inch**	**pie**	**shell**	**,**	**6**	**servings**
8	-	英寸	馅饼	壳	,	6	份量

8英寸派皮，6人份

['koʊkənʌt] ([les] [mɔɪst] [taɪp]) 1½ [kʌps]

Coconut	**(**	**less**	**moist**	**type**	**)**	**1½**	**cups**
椰子	(	较少的	潮湿	类型	)	1½	杯子

椰肉（水分较少的那种）1.5 杯

['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən] [θriː] ['teɪbəlˌspuːnz]

Butter	**or**	**margarine**	**3**	**tablespoons**
黄油	或者	人造黄油	3	汤匙

黄油或人造黄油 3 汤匙

[stɜːr] ['koʊkənʌt] [ɪn] [ə; eɪ] [lɑːrdʒ] ['fraɪpæn] ['oʊvər] [loʊ] [hiːt] [ʌn'tɪl] ['toʊstɪd] .

Stir	**coconut**	**in**	**a**	**large**	**frypan**	**over**	**low**	**heat**	**until**	**toasted**	**.**
搅拌	椰子	在	一个	大的	煎锅	超过	低的	热	直到	烤过的	.

在大煎锅中用小火翻炒椰丝，直至烤至金黄色。

[stɜːr] [fæt] ['ɪntuː] ['toʊstɪd] ['koʊkənʌt] .

Stir	**fat**	**into**	**toasted**	**coconut**	**.**
搅拌	胖的	进入	烤过的	椰子	.

将油脂拌入烤椰丝中。

[pres] ['mɪkstʃər] ['i:vnli] ['ɪntu:][eɪt] - [ɪntʃ] ['paɪˌpæn] .
Press mixture evenly into 8 - inch piepan .
按 混合物 均匀地 进入 8 - 英寸 馅饼盘 .

将混合物均匀地压入 8 英寸的馅饼盘中。

[tʃɪl] .
Chill .
寒意 .

寒意。

[noʊt] : [fɪl] [paɪ] [ʃel] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [ku:ld] ['pʊdɪŋ] - [taɪp] ['fɪlɪŋ] .
Note : Fill pie shell with a cooled pudding - type filling .
笔记 : 充满 馅饼 壳 和 一个 冷却 布丁 - 类型 填充 .

注意：将冷却后的布丁状馅料填入派皮中。

[ɔ:r] [fɪl] [wɪð; wɪθ][aɪs] [kri:m] [ænd; ənd] [pleɪs] [ɪn] ['fri:zər] [fɔ:r; fər][ə; eɪ] [fju:] ['mɪnɪts] [ʌn'tɪl] [set] .
Or fill with ice cream and place in freezer for a few minutes until set .
或者 充满 和 冰 奶油 和 地方 在 冰箱 为了 一个 很少 分钟 直到 放 .

或者填入冰淇淋，放入冰箱冷冻几分钟直至凝固。

['kæləriz] [pər] ['sɜ:rvɪŋ] [ʌv; əv][paɪ] [ʃel] : [ə'baʊt] - .
Calories per serving of pie shell : About 160 .
卡路里 每 服务 的 馅饼 壳 : 关于 - .

每份派皮的热量：约 160 卡路里。

[ˌveri'eɪʃ(ə)n]
VARIATION
变化

变化

[beɪkt] ['koʊkənʌt][paɪ] [ʃel] . — [melt][fæt][ænd; ənd][mɪks][wɪð; wɪθ] [ʌn'toʊstɪd] ['koʊkənʌt] .
Baked coconut pie shell . — Melt fat and mix with untoasted coconut .
烘焙 椰子 馅饼 壳 . — 熔化 胖的 和 混合 和 未烘烤的 椰子 .

烤椰子派皮——融化油脂，与未烤过的椰子混合。

[pres] ['ɪntu:]['paɪˌpæn] .
Press into piepan .
按 进入 馅饼盘 .

压入馅饼盘中。

[beɪk] [æt; ət] 300° [ef] . [fɔ:r; fər] - ['mɪnɪts] [ɔ:r][ʌn'tɪl] [braʊn] .
Bake at 300° F . for 30 minutes or until browned .
烤 在 300° F . 为了 - 分钟 或者 直到 棕色 .

以 300°F 烘烤 30 分钟或直至呈棕色。

[pɪ'kɑ:n] [tʃes] [paɪ]
Pecan chess pie
胡桃 棋 馅饼

山核桃棋格派

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

家庭用餐中的坚果：消费者指南(Nuts in Family Meals A Guide for Consumers)

[naɪn] - [ɪntʃ] [paɪ] , [eɪt] ['sɜ˞ːvɪŋz]
9 **-** **inch** **pie** **,** **8** **servings**
9 - 英寸 馅饼 , 8 份量

9英寸馅饼，8人份

[braʊn] ['ʃʊgər] , [pækt] [wʌn] [kʌp]
Brown **sugar** **,** **packed** **1** **cup**
棕色的 糖 , 包装 1 杯子

红糖（压实）1 杯

['grænjuleɪtɪd] ['ʃʊgər] ½ [kʌp]
Granulated **sugar** **½** **cup**
颗粒状 糖 ½ 杯子

砂糖 ½ 杯

['flaʊər] [wʌn] ['teɪblspuːn]
Flour **1** **tablespoon**
面粉 1 汤匙

面粉 1 汤匙

[egz] [ˌtuː'tuː]
Eggs **2**
鸡蛋 2

鸡蛋 2

[mɪlk] ¼ [kʌp]
Milk **¼** **cup**
牛奶 ¼ 杯子

牛奶 ¼ 杯

['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən] , [meltid] ½ [kʌp]
Butter **or** **margarine** **,** **melted** **½** **cup**
黄油 或者 人造黄油 , 融化 ½ 杯子

融化的黄油或人造黄油 ½ 杯

[və'nɪlə] [wʌn] ['tiːspuːn]
Vanilla **1** **teaspoon**
香草 1 茶匙

香草精 1 茶匙

[pɪ'kɑːnz] , [tʃɑːpt] ¾ [ɔːr] [wʌn] [kʌp] , [æz; əz] [dɪ'zaɪrd]
Pecans **,** **chopped** **¾** **or** **1** **cup** **,** **as** **desired**
山核桃 , 切碎 ¾ 或者 1 杯子 , 作为 想要的

切碎的山核桃，3/4 杯或 1 杯，按需添加

['peɪstri] [ʃel] , [ʌn'beɪkt] [naɪn] - [ɪntʃ]
Pastry **shell** **,** **unbaked** **9** **-** **inch**
糕点 壳 , 未烘焙的 9 - 英寸

未烘焙的9英寸酥皮

[ˌpriː'hiːt] ['ʌv(ə)n] [tuː; tə] 375° [ef] . (['mɑːdərət]) .
Preheat **oven** **to** **375°** **F** **.** **(** **moderate** **)** **.**
预热 烤箱 到 375° F . (缓和) .

将烤箱预热至 375°F（中等温度）。

[mɪks] ['ʃʊgɝz] [ænd; ənd]['flaʊər] .

Mix	**sugars**	**and**	**flour**	**.**
混合	糖	和	面粉	.

混合糖和面粉。

[biːt] [ɪn] [egz] [ænd; ənd][mɪlk] .

Beat	**in**	**eggs**	**and**	**milk**	**.**
打	在	鸡蛋	和	牛奶	.

加入鸡蛋和牛奶，搅拌均匀。

[stɜːr][ɪn][fæt] , [və'nɪlə] , [ænd; ənd] [nʌts] .

Stir	**in**	**fat**	**,**	**vanilla**	**,**	**and**	**nuts**	**.**
搅拌	在	胖的	,	香草	,	和	坚果	.

拌入油脂、香草精和坚果。

[pɔːr] ['mɪkstʃər]['ɪntuː]['peɪstri] [ʃel] .

Pour	**mixture**	**into**	**pastry**	**shell**	**.**
倒	混合物	进入	糕点	壳	.

将混合物倒入派皮中。

[beɪk] - ['mɪnɪts] [ɔːr][ʌn'tɪl][ə; eɪ] [naɪf] [in'sɜːtid][ɪn][ðə; ði]['sentər] [kʌmz] [aʊt] [kliːn] .

Bake	**40**	**minutes**	**or**	**until**	**a**	**knife**	**inserted**	**in**	**the**	**center**	**comes**	**out**	**clean**	**.**
烤	-	分钟	或者	直到	一个	刀	插入	在	这	中心	来	出去	干净的	.

烘烤 40 分钟或直至插入蛋糕中心的刀子取出时干净为止。

[kuːl] [bɪ'fɔːr] ['sɜːrvɪŋ] .

Cool	**before**	**serving**	**.**
凉爽的	前	服务	.

冷却后再食用。

['kæləriz] [pər] ['sɜːrvɪŋ] : [ə'baʊt] - [wɪð; wɪθ] ¾ [kʌp] [nʌts] ; - [wɪð; wɪθ][wʌn][kʌp] [nʌts] .

Calories	**per**	**serving**	**:**	**About**	**475**	**with**	**¾**	**cup**	**nuts**	**;**	**500**	**with**	**1**	**cup**	**nuts**	**.**
卡路里	每	服务	:	关于	-	和	¾	杯子	坚果	;	-	和	1	杯子	坚果	.

每份热量：含 ¾ 杯坚果约 475 卡路里；含 1 杯坚果约 500 卡路里。

[ˌveəriː'eiʃənz]

VARIATIONS

变体

变体

[pɪ'kɑːn] [tɑːts] . — [dɪ'vaɪd] [doʊ] [fɔːr; fər][naɪn] - [ɪntʃ] [paɪ]['ɪntuː] - [pɑːrts] .

Pecan	**tarts**	**.**	**—**	**Divide**	**dough**	**for**	**9**	**-**	**inch**	**pie**	**into**	**12**	**parts**	**.**
胡桃	蛋挞	.	—	划分	面团	为了	9	-	英寸	馅饼	进入	-	部分	.

山核桃挞——将 9 英寸派的面团分成 12 份。

[roʊl]['ɪntuː] [θɪn] ['sɜːrkl] [ænd; ənd][fɪt]['ɪntuː] 2½ - [ɪntʃ] ['mʌfɪn] [tɪnz] .

Roll	**into**	**thin**	**circles**	**and**	**fit**	**into**	**2½**	**-**	**inch**	**muffin**	**tins**	**.**
卷	进入	薄的	界	和	合身	进入	2½	-	英寸	松饼	罐头	.

擀成薄圆饼，放入 2½ 英寸的松饼模具中。

[ˌeɪ diː 'diː] ['fɪlɪŋ] .

Add	**filling**	**.**
添加	填充	.

加入馅料。

['beɪkɪŋ] [taɪm] [wɪl] [biː; bi] ['slaɪtli] [les] [ðæn; ðən][fɔːr; fər][paɪ] .

Baking	**time**	**will**	**be**	**slightly**	**less**	**than**	**for**	**pie**	**.**
烘烤	时间	将要	是	轻微地	较少的	比	为了	馅饼	.

烘焙时间会比做馅饼略短。

[ə'baʊt] - ['kæləriz] [iːtʃ] [wɪð; wɪθ] ¾ [kʌp] [nʌts] ; - [wɪð; wɪθ][wʌn][kʌp] [nʌts] .

About	**315**	**calories**	**each**	**with**	**¾**	**cup**	**nuts**	**;**	**330**	**with**	**1**	**cup**	**nuts**	**.**
关于	-	卡路里	每个	和	¾	杯子	坚果	;	-	和	1	杯子	坚果	.

每份约含 315 卡路里（含 ¾ 杯坚果）；每份约含 330 卡路里（含 1 杯坚果）。

['piːnʌt] [paɪ][ɔːr] [tɑːts] . — [juːz] ['roʊstɪd] ['piːnʌts] [fɔːr; fər][ðə; ði] [nʌts] .

Peanut	**pie**	**or**	**tarts**	**.**	**—**	**Use**	**roasted**	**peanuts**	**for**	**the**	**nuts**	**.**
花生	馅饼	或者	蛋挞	.	—	使用	烤	花生	为了	这	坚果	.

花生派或花生挞——坚果部分请使用烤花生。

['kæləriz] [wɪl] [biː; bi] [ə'baʊt] [ðə; ði] [seɪm] .

Calories	**will**	**be**	**about**	**the**	**same**	**.**
卡路里	将要	是	关于	这	相同的	.

卡路里含量大致相同。

['piːnʌt] ['bʌtər] ['kʊkiz]

Peanut	**butter**	**cookies**
花生	黄油	曲奇饼

花生酱饼干

4½ ['dʌz(ə)n] ['kʊkiz]

4½	**dozen**	**cookies**
4½	打	曲奇饼

4.5 打饼干

['ʃɔːrtnɪŋ] [wʌn] [kʌp]

Shortening	**1**	**cup**
缩短	1	杯子

起酥油 1 杯

['piːnʌt] ['bʌtər] [wʌn] [kʌp]

Peanut	**butter**	**1**	**cup**
花生	黄油	1	杯子

花生酱 1 杯

['grænjuleɪtɪd] ['ʃʊgər] [wʌn] [kʌp]

Granulated	**sugar**	**1**	**cup**
颗粒状	糖	1	杯子

砂糖 1 杯

[braʊn] ['ʃʊgər] , [pækt] [wʌn] [kʌp]

Brown	**sugar**	**,**	**packed**	**1**	**cup**
棕色的	糖	,	包装	1	杯子

红糖（压实）1 杯

[egz] [ˌtuː'tuː]

Eggs	**2**
鸡蛋	2

鸡蛋 2

[və'nɪlə] [wʌn] ['tiːspuːn]

Vanilla	**1**	**teaspoon**
香草	1	茶匙

香草精 1 茶匙

['flaʊər] , ['ʌn'siftid] 2½ [kʌps]

Flour	**,**	**unsifted**	**2½**	**cups**
面粉	,	未经筛选的	2½	杯子

未过筛面粉 2½ 杯

[sɔːlt] ½ ['tiːspuːn]

Salt	**½**	**teaspoon**
盐	½	茶匙

盐 ½ 茶匙

['beɪkɪŋ] ['soʊdə] ¾ ['tiːspuːn]

Baking	**soda**	**¾**	**teaspoon**
烘烤	苏打	¾	茶匙

小苏打 ¾ 茶匙

['beɪkɪŋ] ['paʊdər] ½ ['tiːspuːn]
Baking powder ½ teaspoon
烘烤 粉末 ½ 茶匙

泡打粉 ½ 茶匙

[ˌpriː'hiːt] ['ʌv(ə)n][tuː; tə] 375° [ef] . (['mɑːdərət]) .
Preheat oven to 375° F . (moderate) .
预热 烤箱 到 375° F . (缓和) .

将烤箱预热至 375°F（中等温度）。

[biːt] ['ʃɔːrtnɪŋ] [ænd; ənd] ['piːnʌt] ['bʌtər] [tə'geðər] [ʌn'tɪl] ['kriːmi] .
Beat shortening and peanut butter together until creamy .
打 缩短 和 花生 黄油 一起 直到 奶油状 .

将起酥油和花生酱一起搅拌至顺滑。

['grædʒuəli] [ˌeɪ diː 'diː] ['ʃʊgɚz] , ['biːtɪŋ] ['θɜːrəli] .
Gradually add sugars , beating thoroughly .
逐步地 添加 糖 , 殴打 彻底 .

逐渐加入糖，充分搅拌。

[biːt] [ɪn] [egz] [ænd; ənd] [və'nɪlə] .
Beat in eggs and vanilla .
打 在 鸡蛋 和 香草 .

加入鸡蛋和香草精，搅拌均匀。

[mɪks] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd][stɜːr]['ɪntuː] ['piːnʌt] ['bʌtər] ['mɪkstʃər] .
Mix remaining ingredients and stir into peanut butter mixture .
混合 其余的 原料 和 搅拌 进入 花生 黄油 混合物 .

将剩余的食材混合，搅拌均匀后加入花生酱混合物中。

[ʃeɪp] [doʊ] ['ɪntuː][wʌn] - [ɪntʃ] [bɔːlz] .
Shape dough into 1 - inch balls .
形状 面团 进入 1 - 英寸 球 .

将面团搓成直径1英寸的小球。

[pleɪs] [ə'baʊt] [ˌtuː'tuː] [ɪntʃɪz] [ə'pɑːrt][ɑːn][æn; ən] [ʌn'griːst] ['beɪkɪŋ] [ʃiːt] .
Place about 2 inches apart on an ungreased baking sheet .
地方 关于 2 英寸 除 在 一个 未涂油的 烘烤 床单 .

将面团间隔约 2 英寸放在未涂油的烤盘上。

['flæt(ə)n] [iːtʃ] [baɪ] ['presɪŋ] ['krɪs] - [krɔːs] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ][fɔːrk] . -
Flatten each by pressing criss - cross with a fork . 11
压平 每个 经过 紧迫 克里斯 - 叉 和 一个 叉 . -

用叉子交叉按压，将每个面团压平。11

[beɪk] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [ʌn'tɪl] ['laɪtli] [braʊn] .
Bake 10 to 15 minutes until lightly browned .
烤 - 到 - 分钟 直到 轻轻 棕色 .

烤10到15分钟，直到表面呈浅棕色。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm] ['beɪkɪŋ] [ʃiːt] [waɪl] [wɔːrm] .
Remove from baking sheet while warm .
消除 从 烘烤 床单 尽管 温暖的 .

趁热从烤盘上取出。

['kæləriz] [pər] ['kʊki] : [ə'baʊt] - .
Calories per cookie : About 110 .
卡路里 每 曲奇饼 : 关于 - .

每块饼干的热量：约110卡路里。

['sʌndeɪ; 'sʌndi] [nʌt] ['sɪrəp; 'serəp]
Sundae nut sirup
圣代 坚果 糖浆

圣代坚果糖浆

[əˈbaʊt] ¾ [kʌp] , [sɪks] [ˈsɝːvɪŋz]
About ¾ cup , 6 servings
关于 ¾ 杯子 , 6 份量

约四分之三杯，6人份

[ˈbʌtər] [ɔːr][ˈmɑːrdʒərən][ˌtuːˈtuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz]
Butter or margarine 2 tablespoons
黄油 或者 人造黄油 2 汤匙

黄油或人造黄油 2 汤匙

[pɪˈkɑːnz][ɔːr] [ˈɪŋglɪʃ] [ˈwɔːlnʌts] , [tʃɑːpt] ½ [kʌp]
Pecans or English walnuts , chopped ½ cup
山核桃 或者 英语 核桃 , 切碎 ½ 杯子

切碎的山核桃或英国核桃 ½ 杯

[braʊn] [ˈʃʊgər] , [pækt] ¼ [kʌp]
Brown sugar , packed ¼ cup
棕色的 糖 , 包装 ¼ 杯子

红糖，压实 1/4 杯

[ˈwɔːtər][ˌtuːˈtuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz]
Water 2 tablespoons
水 2 汤匙

水 2 汤匙

[laɪt] [kɔːrn][ˈsɪrəp; ˈserəp][ˌtuːˈtuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz]
Light corn sirup 2 tablespoons
光 玉米 糖浆 2 汤匙

淡玉米糖浆 2 汤匙

[melt] [fæt][ɪn][ə; eɪ] [smɔːl] [ˈfraɪpæn] .
Melt fat in a small frypan .
熔化 胖的 在 一个 小的 煎锅 .

在小煎锅里融化油脂。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [nʌts] [ænd; ənd] [kʊk] [ˈoʊvər] [loʊ] [hiːt] , [ˈstɜːrɪŋ] [æz; əz] [ˈniːdɪd] , [ʌnˈtɪl] [nʌts] [ɑːr; ər] [ˈlaɪtli] [braʊn] .
Add nuts and cook over low heat , stirring as needed , until nuts are lightly browned .
添加 坚果 和 厨师 超过 低的 热 , 搅拌 作为 需要 , 直到 坚果 是 轻轻 棕色 .

加入坚果，用小火慢煮，并不时搅拌，直到坚果略呈棕色。

[stɜːr][ɪn] [rɪˈmeɪnɪŋ] [ɪnˈgriːdiənts] .
Stir in remaining ingredients .
搅拌 在 其余的 原料 .

加入剩余的食材搅拌均匀。

[ˈsɪmər] [ˌtuːˈtuː] [ˈmɪnɪts] .
Simmer 2 minutes .
煨 2 分钟 .

小火慢炖2分钟。

[noʊt] : [sɜːrv] [wɔːrm][ˈoʊvər][aɪs] [kriːm] .
Note : Serve warm over ice cream .
笔记 : 服务 温暖的 超过 冰 奶油 .

注：趁热淋在冰淇淋上食用。

[ˈkæləriz] [pər] [ˈsɜːrvɪŋ] [ʌv; əv][ˈsɪrəp; ˈserəp] : [əˈbaʊt] - .
Calories per serving of sirup : About 150 .
卡路里 每 服务 的 糖浆 : 关于 - .

每份糖浆的热量：约 150 卡路里。

[nʌt] [mə'ræŋ] ['ʃɛlz]
Nut **meringue** **shells**
坚果 蛋白酥皮 贝壳

坚果蛋白酥皮壳

[sɪks][lɑːrdʒ][ɔːr] - [smɔːl] ['ʃɛlz]
6 **large** **or** **12** **small** **shells**
6 大的 或者 - 小的 贝壳

6个大贝壳或12个小贝壳

[kriːm] [ʌv; əv]['tɑːrtər] ¼ ['tiːspuːn]
Cream **of** **tartar** **¼** **teaspoon**
奶油 的 鞑靼 ¼ 茶匙

塔塔粉 ¼ 茶匙

[eg] [waɪts] [θriː]
Egg **whites** **3**
蛋 白人 3

蛋白 3

[sɔːlt] ¼ ['tiːspuːn]
Salt **¼** **teaspoon**
盐 ¼ 茶匙

盐 ¼ 茶匙

['ʃʊgər] ¾ [kʌp]
Sugar **¾** **cup**
糖 ¾ 杯子

糖 ¾ 杯

[pɪ'kɑːnz] , [tʃɑːpt] [wʌn] [kʌp]
Pecans **,** **chopped** **1** **cup**
山核桃 , 切碎 1 杯子

切碎的山核桃 1 杯

[ˌpriː'hiːt] ['ʌv(ə)n][tuː; tə] 250° [ef] . (['veri] [sloʊ]) .
Preheat **oven** **to** **250°** **F** **.** **(** **very** **slow** **)** **.**
预热 烤箱 到 250° F . (非常 慢的) .

将烤箱预热至 250°F（非常慢）。

[ˌeɪ diː 'diː] [kriːm] [ʌv; əv]['tɑːrtər][tuː; tə] [eg] [waɪts] [ænd; ənd] [biːt] [ʌn'tɪl] ['foʊmi] .
Add **cream** **of** **tartar** **to** **egg** **whites** **and** **beat** **until** **foamy** **.**
添加 奶油 的 鞑靼 到 蛋 白人 和 打 直到 泡沫状 .

将塔塔粉加入蛋白中，打发至起泡。

[ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt][ænd; ənd] [kən'tɪnjuː] ['biːtɪŋ] [ʌn'tɪl] [sɔːft] [piːks] [fɔːrm] .
Add **salt** **and** **continue** **beating** **until** **soft** **peaks** **form** **.**
添加 盐 和 继续 殴打 直到 柔软的 高峰 形式 .

加入盐，继续搅拌至形成软性尖峰。

[ˌeɪ diː 'diː] ['ʃʊgər] ['grædʒuəli] , ['biːtɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['veri] [stɪf] [piːks] [fɔːrm] .
Add **sugar** **gradually** **,** **beating** **constantly** **,** **until** **very** **stiff** **peaks** **form** **.**
添加 糖 逐步地 , 殴打 不断地 , 直到 非常 僵硬的 高峰 形式 .

慢慢加入糖，不断搅拌，直到形成非常硬挺的尖峰。

[foʊld][ɪn] [tʃɑːpt] [nʌts] .
Fold **in** **chopped** **nuts** **.**
折叠 在 切碎 坚果 .

拌入切碎的坚果。

[drɑːp] [mə'ræŋ] [ɪn][sɪks][ɔːr] - [maʊndz] , [æz; əz] [dɪ'zaɪrd] ,
Drop **meringue** **in** **6** **or** **12** **mounds** **,** **as** **desired** **,**
降低 蛋白酥皮 在 6 或者 - 土堆 , 作为 想要的 ,

根据需要，将蛋白霜分成6个或12个小堆放在一起。

[ˈɑːntə] [ˈhevi] [braʊn] [ˈpeɪpər][ɔːr][əˈluːmɪnəm; əˈluːmənəm][fɔɪl][ɑːn][ə; eɪ] [ˈbeɪkɪŋ] [ʃiːt] .

onto	heavy	brown	paper	or	aluminum	foil	on	a	baking	sheet	.
到	重的	棕色的	纸	或者	铝	挫败	在	一个	烘烤	床单	.

铺在烤盘上的厚牛皮纸或铝箔纸上。

[ˈjuːzɪŋ][ðə; ði] [bæk] [ʌv; əv][ə; eɪ] [spuːn] , [fɔːrm][ə; eɪ] [ˈhɑːloʊ] [ɪn][ðə; ði] [ˈsentər] [ʌv; əv] [iːtʃ] [maʊnd] .

Using	the	back	of	a	spoon	,	form	a	hollow	in	the	center	of	each	mound	.
使用	这	后退	的	一个	勺子	,	形式	一个	空洞的	在	这	中心	的	每个	冢	.

用勺子背面在每个土堆的中心压出一个凹槽。

[beɪk] [wʌn][ˈaʊər] .

Bake	1	hour	.
烤	1	小时	.

烘烤1小时。

[tɜːrn] [ɔːf] [hiːt] [ænd; ənd][let] [məˈræŋz] [kuːl] [ɪn][ˈʌv(ə)n] ([wʌn][tuː; tə] 1½ [ˈaʊərz]) .

Turn	off	heat	and	let	meringues	cool	in	oven	(	1	to	1½	hours	)	.
转动	离开	热	和	让	蛋白酥皮	凉爽的	在	烤箱	(	1	到	1½	小时	)	.

关火，让蛋白酥在烤箱中冷却（1 至 1.5 小时）。

[noʊt] : [sɜːrv] [fɪld] [wɪð; wɪθ][aɪs] [kriːm] [ɔːr][ə; eɪ] [kuːld] [ˈpʊdɪŋ] .

Note	:	Serve	filled	with	ice	cream	or	a	cooled	pudding	.
笔记	:	服务	已填	和	冰	奶油	或者	一个	冷却	布丁	.

注：可搭配冰淇淋或冷却后的布丁食用。

[ˈkæləriz] [pər] [məˈræŋ] [ʃel] : [lɑːrdʒ] , [əˈbaʊt] - ; [smɔːl] , [əˈbaʊt] - .

Calories	per	meringue	shell	:	Large	,	about	240	;	small	,	about	120	.
卡路里	每	蛋白酥皮	壳	:	大的	,	关于	-	;	小的	,	关于	-	.

每份蛋白酥皮的热量：大份约 240 卡路里；小份约 120 卡路里。

[fruːt] [ænd; ənd] [nʌt] [sɔːs]

Fruit	and	nut	sauce
水果	和	坚果	酱

水果坚果酱

[əˈbaʊt] 1½ [kʌps] , [sɪks] [ˈsɝːvɪŋz]

About	1½	cups	,	6	servings
关于	1½	杯子	,	6	份量

约1.5杯，6人份

[ˈsweitənd] [ˈfroʊz(ə)n][fruːt] ([ˈstrɔːberɪz] , [red] [ˈræzˌberiːz] [ɔːr] [mɪkst] [fruːt]) , [θɔːd] , [dreɪnd]

Sweetened	frozen	fruit	(	strawberries	,	red	raspberries	or	mixed	fruit	)	,	thawed	,	drained
加糖	冷冻	水果	(	草莓	,	红色的	覆盆子	或者	混合	水果	)	,	解冻	,	排水

- - [aʊns] [ˈpækɪdʒ]

10	-	ounce	package
-	-	盎司	包裹

甜味冷冻水果（草莓、红树莓或混合水果），解冻后沥干水分，10盎司包装

[ˈlɪkwɪd][frʌm; frəm][ˈfroʊz(ə)n][fruːt] [plʌs][ˈwɔːtər][wʌn][kʌp]

Liquid	from	frozen	fruit	plus	water	1	cup
液体	从	冷冻	水果	加	水	1	杯子

冷冻水果汁加水 1 杯

[ˈʃʊgər] ¼ [kʌp]

Sugar	¼	cup
糖	¼	杯子

糖 ¼ 杯

[ˈkɔːrnstɑːrtʃ] [wʌn] [ˈteɪblspuːn]

Cornstarch	1	tablespoon
玉米淀粉	1	汤匙

玉米淀粉 1 汤匙

['reɪzɪnz] , [tʃɑːpt] [wʌn] ['teɪblspuːn] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd]
Raisins , chopped 1 tablespoon , if desired
葡萄干 , 切碎 1 汤匙 , 如果 想要的

葡萄干碎 1 汤匙（可选）

['lemən] [dʒuːs][ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz]
Lemon juice 2 tablespoons
柠檬 汁 2 汤匙

柠檬汁 2 汤匙

[rʌm] ['ekstrækt; ɪk'strækt] ¼ ['tiːspuːn] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd]
Rum extract ¼ teaspoon , if desired
朗姆酒 提炼 ¼ 茶匙 , 如果 想要的

朗姆酒提取物 ¼ 茶匙（可选）

[pɪ'kɑːnz] , ['toʊstɪd] , [tʃɑːpt] ¼ [kʌp]
Pecans , toasted , chopped ¼ cup
山核桃 , 烤过的 , 切碎 ¼ 杯子

烤过的山核桃碎 ¼ 杯

[kʌt] [lɑːrdʒ] ['piːsɪz] [ʌv; əv] [fruːt] ['ɪntuː] [baɪt] - [saɪz] ['piːsɪz] .
Cut large pieces of fruit into bite - size pieces .
切 大的 件 的 水果 进入 咬 - 尺寸 件 .

将大块水果切成一口大小的块状。

[stɜːr] [fruːt] ['lɪkwɪd] ['grædʒuəli] ['ɪntuː] ['ʃʊgər] , ['kɔːrnstɑːrtʃ] , [ænd; ənd] ['reɪzɪnz] [ɪn] [ə; eɪ] ['sɔːspæn] .
Stir fruit liquid gradually into sugar , cornstarch , and raisins in a saucepan .
搅拌 水果 液体 逐步地 进入 糖 , 玉米淀粉 , 和 葡萄干 在 一个 平底锅 .

将果汁慢慢倒入平底锅中，加入糖、玉米淀粉和葡萄干，搅拌均匀。

[kʊk] ['oʊvər] ['miːdiəm] [hiːt] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl] [klɪr] [ænd; ənd] ['θɪkənd] .
Cook over medium heat , stirring constantly , until clear and thickened .
厨师 超过 中等的 热 , 搅拌 不断地 , 直到 清除 和 增稠 .

用中火烹煮，不断搅拌，直至汤汁清澈浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː] ['lemən] [dʒuːs] , [rʌm] ['ekstrækt; ɪk'strækt] , [pɪ'kɑːnz] , [ænd; ənd] [fruːt] .
Add lemon juice , rum extract , pecans , and fruit .
添加 柠檬 汁 , 朗姆酒 提炼 , 山核桃 , 和 水果 .

加入柠檬汁、朗姆酒提取物、山核桃和水果。

[noʊt] : [sɜːrv] ['oʊvər] [aɪs] [kriːm] [ɔːr] [wɔːrm] [keɪk] .
Note : Serve over ice cream or warm cake .
笔记 : 服务 超过 冰 奶油 或者 温暖的 蛋糕 .

注：可搭配冰淇淋或热蛋糕食用。

['kæləriz] [pər] ['sɜːrvɪŋ] [ʌv; əv] [sɔːs] : [ə'baʊt] - .
Calories per serving of sauce : About 125 .
卡路里 每 服务 的 酱 : 关于 - .

每份酱汁的热量：约 125 卡路里。

[ˌveri'eɪʃ(ə)n]
VARIATION
变化

变化

['koʊkənʌt] - [fruːt] [sɔːs] . — [ə'mɪt] ['reɪzɪnz] [ænd; ənd] [pɪ'kɑːnz] .
Coconut - fruit sauce . — Omit raisins and pecans .
椰子 - 水果 酱 . — 忽略 葡萄干 和 山核桃 .

椰子水果酱——不加葡萄干和山核桃。

[toʊst] ¼ [kʌp] [fleɪkt] ['koʊkənʌt] ; ['sprɪŋk(ə)l] ['oʊvər] [ðə; ðɪ] [fruːt] [sɔːs] .
Toast ¼ cup flaked coconut ; sprinkle over the fruit sauce .
吐司 ¼ 杯子 片状的 椰子 ; 撒 超过 这 水果 酱 .

将 1/4 杯椰丝烤至金黄，撒在水果酱上。

[əˈbaʊt] - [ˈkæləriz] [pər] [ˈsɜːrvɪŋ] . -
About 105 calories per serving . 12
关于 - 卡路里 每 服务 . -

每份约含105卡路里。[12]

[ˈsɔːsɪz] [ðæt] [ˈbraɪt(ə)n] [ˈvedʒtəb(ə)lz]
SAUCES THAT BRIGHTEN VEGETABLES
酱汁 那 提亮 蔬菜

让蔬菜更美味的酱汁

[ˈresəpi] [fɔːr; fər][sɪks] [ˈsɝːvɪŋz] [haʊ] [tuː; tə] [sɜːrv]
Recipe for 6 servings How to serve
食谱 为了 6 份量 如何 到 服务

6人份食谱 如何食用

[ˌtʃaɪˈniːz] — [melt] [θriː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [ˈbʌtər] [ɔːr][ˈmɑːrdʒərən] .
Chinese — Melt 3 tablespoons butter or margarine .
中国人 — 熔化 3 汤匙 黄油 或者 人造黄油 .

中式做法——融化3汤匙黄油或人造黄油。

[mɪks][wɪð; wɪθ] [kʊkt] [dreɪnd] [ˈkæbɪdʒ] , [ˈbrɑːkəli] , [əˈspærəgəs] , [ɔːr] [griːn] [biːnz] .
Mix with cooked drained cabbage , broccoli , asparagus , or green beans .
混合 和 煮熟 排水 卷心菜 , 西兰花 , 芦笋 , 或者 绿色的 豆子 .

与煮熟沥干的卷心菜、西兰花、芦笋或四季豆混合。

[stɜːr][ɪn][fɔːr] [ˈtiːspuːn] [sɔɪ] [sɔːs] , ¼ [ˈtiːspuːn] [ˈʌnjən][sɔːlt] , [ænd; ənd] ⅛ [ˈtiːspuːn] [waɪt] [ˈpepər]
Stir in 4 teaspoons soy sauce , ¼ teaspoon onion salt , and ⅛ teaspoon white pepper
搅拌 在 4 茶匙 大豆 酱 , ¼ 茶匙 洋葱 盐 , 和 ⅛ 茶匙 白色的 胡椒
.
:
.

加入 4 茶匙酱油、¼ 茶匙洋葱盐和 ⅛ 茶匙白胡椒粉。

[hiːt] .
Heat .
热 .

热。

[ˌeɪ diː ˈdiː] ¼ [kʌp] [ˈslɪvərd] , [ˈtoʊstɪd] [ˈɑːməndz] .
Add ¼ cup slivered , toasted almonds .
添加 ¼ 杯子 切片 , 烤过的 杏仁 .

加入 1/4 杯烤杏仁片。

[ˈsaʊər] [kriːm] — [mɪks] ⅔ [kʌp][ˈsaʊər] [kriːm] , ¼ [ˈtiːspuːn] [ˈgreɪtɪd][ˈʌnjən] , ½ [ˈtiːspuːn] [sɔːlt] ,
Sour cream — Mix ⅔ cup sour cream , ¼ teaspoon grated onion , ½ teaspoon salt ,
酸的 奶油 — 混合 ⅔ 杯子 酸的 奶油 , ¼ 茶匙 磨碎的 洋葱 , ½ 茶匙 盐 ,

酸奶油——将 ⅔ 杯酸奶油、¼ 茶匙磨碎的洋葱、½ 茶匙盐混合，

[ænd; ənd] ⅛ [ˈtiːspuːn] [waɪt] [ˈpepər] .
and ⅛ teaspoon white pepper .
和 ⅛ 茶匙 白色的 胡椒 .

以及⅛茶匙白胡椒粉。

[sɜːrv] [ˈoʊvər][hɑːt] [beɪkt] [pəˈtetoz] , [əˈspærəgəs] [spiə] , [slaɪst] [ˈkjuːkʌmbərz] , [ɔːr] [biːt] [ˈsæləd] .
Serve over hot baked potatoes , asparagus spears , sliced cucumbers , or beet salad .
服务 超过 热的 烘焙 土豆 , 芦笋 长矛 , 切片 黄瓜 , 或者 甜菜 沙拉 .

可搭配热烤土豆、芦笋、黄瓜片或甜菜沙拉食用。

[ɪf] [dɪˈzaɪrd] , [ˌeɪ diː ˈdiː][wʌn] [ˈtiːspuːn] [ˈhɔːrsrædɪʃ] [ænd; ənd] ⅛ [ˈtiːspuːn] [graʊnd] [dɪl] [siːd] .
If desired , add 1 teaspoon horseradish and ⅛ teaspoon ground dill seed .
如果 想要的 , 添加 1 茶匙 辣根 和 ⅛ 茶匙 地面 莳萝 种子 .

如果需要，可以加入 1 茶匙辣根和 ⅛ 茶匙莳萝籽粉。

[tʃɪl] .
Chill .
寒意 .

寒意。

[stɜːr][ɪn] ⅓ [kʌp] [tʃɑːpt] , ['toʊstɪd] ['ɑːməndz] [ɔːr][pɪ'kɑːnz] .
Stir **in** **⅓** **cup** **chopped** **,** **toasted** **almonds** **or** **pecans** **.**
搅拌 在 ⅓ 杯子 切碎 , 烤过的 杏仁 或者 山核桃 .

拌入 ⅓ 杯切碎的烤杏仁或山核桃。

[swiːt] - ['saʊər] — [blend] [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['kɔːrnstɑːrtʃ] , [θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgər] ,
Sweet **-** **sour** **—** **Blend** **2** **tablespoons** **cornstarch** **,** **3** **tablespoons** **sugar** **,**
甜的 - 酸的 — 混合 2 汤匙 玉米淀粉 , 3 汤匙 糖 ,

酸甜口味——将2汤匙玉米淀粉、3汤匙糖混合，

[ænd; ənd] ½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]['ɪntuː][wʌn] ['teɪblspuːn] [meltid] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən] .
and **½** **teaspoon** **salt** **into** **1** **tablespoon** **melted** **butter** **or** **margarine** **.**
和 ½ 茶匙 盐 进入 1 汤匙 融化 黄油 或者 人造黄油 .

将 ½ 茶匙盐加入 1 汤匙融化的黄油或人造黄油中。

[kəm'baɪn] [wɪð; wɪθ] [kʊkt] [dreɪnd] ['ʌnjənz] , [biːts] , [ɔːr] ['kæbɪdʒ] .
Combine **with** **cooked** **drained** **onions** **,** **beets** **,** **or** **cabbage** **.**
结合 和 煮熟 排水 洋葱 , 甜菜 , 或者 卷心菜 .

与煮熟沥干的洋葱、甜菜根或卷心菜混合。

['grædʒuəli] [stɜːr][ɪn][wʌn][kʌp]['vedʒtəb(ə)l] ['kʊkɪŋ] ['lɪkwɪd][ænd; ənd]['wɔːtər] .
Gradually **stir** **in** **1** **cup** **vegetable** **cooking** **liquid** **and** **water** **.**
逐步地 搅拌 在 1 杯子 蔬菜 烹饪 液体 和 水 .

慢慢倒入1杯蔬菜汁和水，边倒边搅拌。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] [ænd; ənd] [klɪr] .
Cook **,** **stirring** **constantly** **,** **until** **thickened** **and** **clear** **.**
厨师 , 搅拌 不断地 , 直到 增稠 和 清除 .

不断搅拌烹煮，直至汤汁浓稠透明。

[blend] [ɪn][θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['lemən] [dʒuːs][ɔːr] ['vɪnɪgər] .
Blend **in** **3** **tablespoons** **lemon** **juice** **or** **vinegar** **.**
混合 在 3 汤匙 柠檬 汁 或者 醋 .

加入3汤匙柠檬汁或醋。

[hiːt] [wɪð; wɪθ]['vedʒtəb(ə)l] .
Heat **with** **vegetable** **.**
热 和 蔬菜 .

用蔬菜加热。

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ] ⅓ [kʌp] [tʃɑːpt] ['ɑːməndz] , ['ɪŋglɪʃ] ['wɔːlnʌts] , [ɔːr][pɪ'kɑːnz] .
Sprinkle **with** **⅓** **cup** **chopped** **almonds** **,** **English** **walnuts** **,** **or** **pecans** **.**
撒 和 ⅓ 杯子 切碎 杏仁 , 英语 核桃 , 或者 山核桃 .

撒上 ⅓ 杯切碎的杏仁、核桃或山核桃。

['lemən] — [blend] [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər] , ½ ['tiːspuːn] [sɔːlt] ,
Lemon **—** **Blend** **2** **tablespoons** **flour** **,** **½** **teaspoon** **salt** **,**
柠檬 — 混合 2 汤匙 面粉 , ½ 茶匙 盐 ,

柠檬——混合2汤匙面粉，½茶匙盐，

[ænd; ənd] ⅛ ['tiːspuːn] ['ʌnjən] [sɔːlt]['ɪntuː][ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [meltid] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən] .
and **⅛** **teaspoon** **onion** **salt** **into** **2** **tablespoons** **melted** **butter** **or** **margarine** **.**
和 ⅛ 茶匙 洋葱 盐 进入 2 汤匙 融化 黄油 或者 人造黄油 .

将 ⅛ 茶匙洋葱盐加入 2 汤匙融化的黄油或人造黄油中。

[sɜːrv] ['oʊvər] [kʊkt] [dreɪnd] ['kɑːliflaʊər] , ['brɑːkəli] , [ə'spærəgəs] , [ɔːr] [pə'tetoz] .
Serve **over** **cooked** **drained** **cauliflower** **,** **broccoli** **,** **asparagus** **,** **or** **potatoes** **.**
服务 超过 煮熟 排水 菜花 , 西兰花 , 芦笋 , 或者 土豆 .

可搭配煮熟沥干的花椰菜、西兰花、芦笋或土豆食用。

['grædʒuəli] [stɜ:r] [ɪn] [wʌn] [kʌp] [mɪlk] .
Gradually stir in 1 cup milk .
逐步地 搅拌 在 1 杯子 牛奶 .

慢慢倒入1杯牛奶，边倒边搅拌。

[kʊk] , ['stɜ:rɪŋ] ['kɑ:nstəntli] , [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] .
Cook , stirring constantly , until thickened .
厨师 , 搅拌 不断地 , 直到 增稠 .

不断搅拌，煮至浓稠。

[rɪ'mu:v] [frʌm; frəm] [hi:t] .
Remove from heat .
消除 从 热 .

离火。

[blend] [ɪn] [ˌtu:'tu:] ['ti:spu:n] ['lemən] [dʒu:s] [ænd; ənd] [ə; eɪ] [fju:] [drɑ:ps] [ʌv; əv] ['jeloʊ] [fu:d] ['kʌlərɪŋ] .
Blend in 2 teaspoons lemon juice and a few drops of yellow food coloring .
混合 在 2 茶匙 柠檬 汁 和 一个 很少 滴 的 黄色的 食物 染色 .

加入2茶匙柠檬汁和几滴黄色食用色素。

[ˌeɪ di: 'di:] ⅓ [kʌp] ['toʊstɪd] ['ɑ:məndz] , ['kæʃu:z] , ['ɪŋglɪʃ] ['wɔ:lnʌts] , [ɔ:r] [pɪ'kɑ:nz] . -
Add ⅓ cup toasted almonds , cashews , English walnuts , or pecans . 13
添加 ⅓ 杯子 烤过的 杏仁 , 腰果 , 英语 核桃 , 或者 山核桃 . -

加入 ⅓ 杯烤杏仁、腰果、核桃或山核桃。13

['ʌðər] [nʌt] ['feivərits]
Other Nut Favorites
其他 坚果 收藏夹

其他坚果爱好者

['nɪpi] [tʃi:z] - [nʌt] [dɪp]
Nippy cheese - nut dip
尼皮 奶酪 - 坚果 蘸

清爽的奶酪坚果蘸酱

[ə'baʊt] [wʌn] [kʌp]
About 1 cup
关于 1 杯子

约1杯

[kri:m] [tʃi:z] , ['sɔfənd] [ˌtu:'tu:] ['pækədʒəz, 'pækɪdʒɪz] , [θri:] ['aʊnsɪz] [i:tʃ]
Cream cheese , softened 2 packages , 3 ounces each
奶油 奶酪 , 软化 2 包裹 , 3 盎司 每个

软化的奶油奶酪，2 包，每包 3 盎司

['meɪəneɪz] ¼ [kʌp]
Mayonnaise ¼ cup
蛋黄酱 ¼ 杯子

蛋黄酱 ¼ 杯

['ʌnjən] [sɔ:lt] ¼ ['ti:spu:n]
Onion salt ¼ teaspoon
洋葱 盐 ¼ 茶匙

洋葱盐 ¼ 茶匙

['hɪkəri] [sɔ:lt] ¼ ['ti:spu:n]
Hickory salt ¼ teaspoon
山核桃 盐 ¼ 茶匙

山核桃盐 ¼ 茶匙

['gɑ:rlɪk] [sɔ:lt] [fju:] [greɪnz]
Garlic salt Few grains
蒜 盐 很少 谷物

蒜盐 少许

[nʌts] ([pɪˈkɑːnz] , [ˈtoʊstɪd] [ˈɑːməndz] , [ˈkæʃuːz] , [ɔːr] [ˈroʊstɪd] [ˈpiːnʌts]) , [ˈfaɪnli] [tʃɑːpt] ½ [kʌp]
Nuts (pecans , toasted almonds , cashews , or roasted peanuts) , finely chopped ½ cup
坚果 (山核桃 , 烤过的 杏仁 , 腰果 , 或者 烤 花生) , 精细地 切碎 ½ 杯子

坚果（山核桃、烤杏仁、腰果或烤花生），切碎 ½ 杯

[blend] [kriːm] [tʃiːz] [wɪð; wɪθ] [ˈmeɪəneɪz] [ænd; ənd] [ˈsiːzniŋz] .
Blend cream cheese with mayonnaise and seasonings .
混合 奶油 奶酪 和 蛋黄酱 和 调味料 .

将奶油奶酪、蛋黄酱和调味料混合。

[stɜːr][ɪn] [nʌts] .
Stir in nuts .
搅拌 在 坚果 .

拌入坚果。

[noʊt] : [sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [tʃɪps] [ɔːr] [ˈkrækərz] .
Note : Serve with chips or crackers .
笔记 : 服务 和 芯片 或者 饼干 .

注：可搭配薯片或饼干食用。

[ˈkæləriz] [pər] [ˈteɪblspuːn] : [əˈbaʊt] - [wɪð; wɪθ][pɪˈkɑːnz][ɔːr] [ˈkæʃuːz] ; - [wɪð; wɪθ][ˈɑːməndz][ɔːr] [ˈpiːnʌts] .
Calories per tablespoon : About 90 with pecans or cashews ; 95 with almonds or peanuts .
卡路里 每 汤匙 : 关于 - 和 山核桃 或者 腰果 ; - 和 杏仁 或者 花生 .

每汤匙热量：加入山核桃或腰果约 90 卡路里；加入杏仁或花生约 95 卡路里。

[ˈʃʊgər] - [ænd; ənd] - [spaɪs] [nʌts]
Sugar - and - spice nuts
糖 - 和 - 香料 坚果

糖和香料坚果

[əˈbaʊt] [fɔːr] [kʌps]
About 4 cups
关于 4 杯子

大约4杯

[ˈbʌtər] [ɔːr][ˈmɑːrdʒərən] , [meltid][wʌn] [ˈteɪblspuːn]
Butter or margarine , melted 1 tablespoon
黄油 或者 人造黄油 , 融化 1 汤匙

融化的黄油或人造黄油 1 汤匙

[eg] [waɪt] , [ˈslaɪtli] [ˈbiːtn] [wʌn]
Egg white , slightly beaten 1
蛋 白色的 , 轻微地 被打败 1

蛋清，略微打散 1

[ʌnˈrəustid] [ˈɑːməndz] , [ˈɪŋglɪʃ] [ˈwɔːlnʌts] , [ænd; ənd] / [ɔːr][pɪˈkɑːnz][ˌtuːˈtuː][kʌps]
Unroasted almonds , English walnuts , and / or pecans 2 cups
未烘焙的 杏仁 , 英语 核桃 , 和 / 或者 山核桃 2 杯子

未烘焙的杏仁、英国核桃和/或山核桃 2 杯

[ˈʃʊgər] [wʌn] [kʌp]
Sugar 1 cup
糖 1 杯子

糖 1 杯

[sɔːlt] ½ [ˈtiːspuːn]
Salt ½ teaspoon
盐 ½ 茶匙

盐 ½ 茶匙

['sɪnəmən] 1½ ['tiːspuːn]
Cinnamon **1½** **teaspoons**
肉桂 1½ 茶匙

肉桂粉 1½ 茶匙

['nʌtmeg] ¾ ['tiːspuːn]
Nutmeg **¾** **teaspoon**
肉豆蔻 ¾ 茶匙

肉豆蔻 ¾ 茶匙

['ɔːlspaɪs] ¾ ['tiːspuːn]
Allspice **¾** **teaspoon**
多香果 ¾ 茶匙

多香果粉 ¾ 茶匙

[ˌpriːˈhiːt] ['ʌv(ə)n][tuː; tə] 300° [ef] . ([sloʊ]) .
Preheat **oven** **to** **300°** **F** **.** **(** **slow** **)** **.**
预热 烤箱 到 300° F . (慢的) .

将烤箱预热至 300°F（慢速）。

['sloʊli] [stɜːr][meltid][fæt]['ɪntuː] ['biːtn] [eg] [waɪt] .
Slowly **stir** **melted** **fat** **into** **beaten** **egg** **white** **.**
缓慢地 搅拌 融化 胖的 进入 被打败 蛋 白色的 .

将融化的油脂慢慢搅拌到打发的蛋白中。

[stɜːr][ɪn] [nʌts] .
Stir **in** **nuts** **.**
搅拌 在 坚果 .

拌入坚果。

[mɪks] ['ʃʊgər] [ænd; ənd]['spaɪsɪz] .
Mix **sugar** **and** **spices** **.**
混合 糖 和 香料 .

将糖和香料混合。

[spred] [ə'baʊt][wʌn] [fɔːrθ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['ʃʊgər] ['mɪkstʃər][ɪn][ə; eɪ] - - [baɪ] - - [ɪntʃ] ['ʃæloʊ] ['beɪkɪŋ]
Spread **about** **one** **fourth** **of** **the** **sugar** **mixture** **in** **a** **10** **-** **by** **15** **-** **inch** **shallow** **baking**
传播 关于 一 第四 的 这 糖 混合物 在 一个 - - 经过 - - 英寸 浅的 烘烤
[pæn] .
pan **.**
平底锅 .

将约四分之一的糖混合物铺在 10 英寸 x 15 英寸的浅烤盘中。

[koʊt] [ə; eɪ] [fjuː] [nʌts] [æt; ət][ə; eɪ] [taɪm] [ɪn] [rɪ'meɪnɪŋ] ['ʃʊgər] ['mɪkstʃər] , [ænd; ənd] [ə'reɪndʒ] [ɪn][ðə; ði]
Coat **a** **few** **nuts** **at** **a** **time** **in** **remaining** **sugar** **mixture** **,** **and** **arrange** **in** **the**
外套 一个 很少 坚果 在 一个 时间 在 其余的 糖 混合物 , 和 安排 在 这
[pæn] .
pan **.**
平底锅 .

将剩余的糖混合物分批裹上几颗坚果，然后放入平底锅中。

['sprɪŋk(ə)l] [rest] [ʌv; əv] ['ʃʊgər] ['mɪkstʃər] ['oʊvər] [nʌts] .
Sprinkle **rest** **of** **sugar** **mixture** **over** **nuts** **.**
撒 休息 的 糖 混合物 超过 坚果 .

将剩余的糖浆撒在坚果上。

[beɪk] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] , [ɔːr] [ʌn'tɪl] [nʌts] [ɑːr; ər] ['laɪtli] [braʊn] .
Bake **15** **to** **20** **minutes** **,** **or** **until** **nuts** **are** **lightly** **browned** **.**
烤 - 到 - 分钟 , 或者 直到 坚果 是 轻轻 棕色 .

烘烤 15 至 20 分钟，或直至坚果呈浅棕色。

[rɪ'muːv] [nʌts] [frʌm; frəm]['ʌv(ə)n] ; [stɜːr]['dʒentli][tuː; tə] ['seprət] [nʌts] .

Remove	**nuts**	**from**	**oven**	**;**	**stir**	**gently**	**to**	**separate**	**nuts**	**.**
消除	坚果	从	烤箱	;	搅拌	轻轻地	到	分离	坚果	.

从烤箱中取出坚果；轻轻搅拌使坚果散开。

[kuːl] .

Cool	**.**
凉爽的	.

凉爽的。

[stɔːr] [ɪn] ['taɪtli] [kloʊzd] [kən'teɪnər] .

Store	**in**	**tightly**	**closed**	**container**	**.**
店铺	在	紧紧	关闭	容器	.

请置于密封容器中保存。

['kæləriz] [pər] ['teɪblspuːn] : [ə'baʊt] - .

Calories	**per**	**tablespoon**	**:**	**About**	**35**	**.**
卡路里	每	汤匙	:	关于	-	.

每汤匙热量：约 35 卡路里。

['kɑːkteɪl] [nʌts]

Cocktail	**nuts**
鸡尾酒	坚果

鸡尾酒坚果

[ə'baʊt] 3½ [kʌps]

About	**3½**	**cups**
关于	3½	杯子

约3.5杯

['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən][ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz]

Butter	**or**	**margarine**	**2**	**tablespoons**
黄油	或者	人造黄油	2	汤匙

黄油或人造黄油 2 汤匙

['sɔːltɪd] [mɪkst] [nʌts] [wɪð; wɪθ] ['piːnʌts] [wʌn] [paʊnd]

Salted	**mixed**	**nuts**	**with**	**peanuts**	**1**	**pound**
咸的	混合	坚果	和	花生	1	磅

咸味混合坚果（含花生）1磅

['ʌnjən] [ɔːr] ['hɪkəri] [sɔːlt][wʌn] ['tiːspuːn]

Onion	**or**	**hickory**	**salt**	**1**	**teaspoon**
洋葱	或者	山胡桃木	盐	1	茶匙

洋葱盐或山核桃盐 1 茶匙

[pə'priːkə] ½ ['tiːspuːn]

Paprika	**½**	**teaspoon**
辣椒	½	茶匙

辣椒粉 ½ 茶匙

[ˌpriː'hiːt] ['ʌv(ə)n][tuː; tə] 300° [ef] . ([sloʊ]) .

Preheat	**oven**	**to**	**300°**	**F**	**.**	**(**	**slow**	**)**	**.**
预热	烤箱	到	300°	F	.	(	慢的	)	.

将烤箱预热至 300°F（慢速）。

[melt] [fæt][ɪn][ə; eɪ] ['ʃæloʊ] ['beɪkɪŋ] [pæn][ɪn][ðə; ði]['ʌv(ə)n] .

Melt	**fat**	**in**	**a**	**shallow**	**baking**	**pan**	**in**	**the**	**oven**	**.**
熔化	胖的	在	一个	浅的	烘烤	平底锅	在	这	烤箱	.

在烤箱中用浅烤盘融化油脂。

[rɪ'muːv] [pæn][frʌm; frəm]['ʌv(ə)n][ænd; ənd][stɜːr] [nʌts] ['ɪntuː][fæt] .

Remove	**pan**	**from**	**oven**	**and**	**stir**	**nuts**	**into**	**fat**	**.**
消除	平底锅	从	烤箱	和	搅拌	坚果	进入	胖的	.

将平底锅从烤箱中取出，把坚果拌入油脂中。

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ] ['si:zniŋz] .
Sprinkle **with** **seasonings** **.**
撒 和 调味料 .

撒上调味料。

[beɪk] - [tu:; tə] - ['mɪnɪts] [ɔ:r][ʌn'tɪl] [nʌts] [ɑ:r; ər] ['hi:tɪd] [θru:] , ['stɜ:rɪŋ] [ə'keɪʒ(ə)nəli] .
Bake **15** **to** **20** **minutes** **or** **until** **nuts** **are** **heated** **through** **,** **stirring** **occasionally** **.**
烤 - 到 - 分钟 或者 直到 坚果 是 加热 通过 , 搅拌 偶尔 .

烘烤 15 至 20 分钟，或直至坚果完全加热，期间偶尔搅拌。

[ku:l] .
Cool **.**
凉爽的 .

凉爽的。

[stɔ:r] [ɪn] ['taɪtli] [kloʊzd] [kən'teɪnər] .
Store **in** **tightly** **closed** **container** **.**
店铺 在 紧紧 关闭 容器 .

请置于密封容器中保存。

['kæləriz] [pər] ['teɪblspu:n] : [ə'baʊt] - . -
Calories **per** **tablespoon** **:** **About** **55** **.** **14**
卡路里 每 汤匙 : 关于 - . -

每汤匙热量：约 55.14 卡路里

[fɔ:r; fər]['ekstrə]['fleɪvər] , [ˌeɪ di: 'di:] [nʌts]
For **Extra** **Flavor** **,** **Add** **Nuts**
为了 额外的 味道 , 添加 坚果

为了增加风味，可以加入坚果。

[ˌaɪ 'ti:] [teɪks] ['oʊnli][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][ɪˌmædʒɪ'neɪʃ(ə)n][tu:; tə] [meɪk] “ ['kʌmpəni] [fer] ” [ʌv; əv][pleɪn] [fu:d] .
It **takes** **only** **a** **little** **imagination** **to** **make** **“** **company** **fare** **”** **of** **plain** **food** **.**
它 需要 仅有的 一个 小的 想像力 到 制作 “ 公司 票价 ” 的 清楚的 食物 .

只需发挥一点想象力，就能把普通的食物变成“招待客人的佳肴”。

['speʃ(ə)l] ['resəpɪz][ɑ:r; ər][nɑ:t]['ɔ:lweɪz] ['ni:dɪd] .
Special **recipes** **are** **not** **always** **needed** **.**
特别的 食谱 是 不是 总是 需要 .

并非总是需要特殊的食谱。

['meni] [ʌv; əv][jʊr; jər] ['feɪvərɪt] [fu:dz] [ɑ:r; ər] [mɔ:r] [dɪ'lɪʃəs] [wen] [ju:; jʊ][ˌeɪ di: 'di:] [nʌts] .
Many **of** **your** **favorite** **foods** **are** **more** **delicious** **when** **you** **add** **nuts** **.**
许多 的 你的 最喜欢的 食物 是 更多的 可口的 什么时候 你 添加 坚果 .

许多你喜爱的食物，加入坚果后会更加美味。

[stɑ:rt][wɪð; wɪθ] [ði:z] [sə'dʒestʃənz] :
Start **with** **these** **suggestions** **:**
开始 和 这些 建议 :

首先可以参考以下建议：

• [sɜ:rv] ['saʊər] [kri:m] [wɪð; wɪθ] [nʌts] [ɑ:n] [mi:t] [ɔ:r] [beɪkt] [pə'tetoz] .
• **Serve** **sour** **cream** **with** **nuts** **on** **meat** **or** **baked** **potatoes** **.**
• 服务 酸的 奶油 和 坚果 在 肉 或者 烘焙 土豆 .

· 将酸奶油和坚果搭配肉类或烤土豆一起食用。

• [fɔ:r; fər] ['wɔfəlz] , ['bɪskɪts] , [ɔ:r] ['mʌfɪn] , [stɜ:r] [nʌts] ['ɪntu:] ['blendɪd] [draɪ] [ɪn'gri:diənts] [bɪ'fɔ:r]
• **For** **waffles** **,** **biscuits** **,** **or** **muffins** **,** **stir** **nuts** **into** **blended** **dry** **ingredients** **before**
• 为了 华夫饼 , 饼干 , 或者 松饼 , 搅拌 坚果 进入 混合 干燥 原料 前
['ædɪŋ] ['lɪkwɪd] .
adding **liquid** **.**
添加 液体 .

· 制作华夫饼、饼干或松饼时，先将坚果拌入混合好的干料中，然后再加入液体。

• [mɪks] ['hʌni] [ɔːr][krɪsp]['bɪts][ʌv; əv]['beɪkən][wɪð; wɪθ] ['piːnʌt] ['bʌtər] [fɔːr; fər][ə; eɪ] ['sænwɪtʃ] ['fɪlɪŋ] ;
• **Mix honey or crisp bits of bacon with peanut butter for a sandwich filling ;**
• 混合 蜂蜜 或者 脆 比特 的 熏肉 和 花生 黄油 为了 一个 三明治 填充 ;

· 将蜂蜜或脆培根碎与花生酱混合，制成三明治馅料；

[ɔːr][juːz] ['piːnʌt] ['bʌtər] [ænd; ənd] [tʃiːz] ['slaɪsɪz][fɔːr; fər][ə; eɪ] [grɪld] ['sænwɪtʃ] ['fɪlɪŋ] .
or use peanut butter and cheese slices for a grilled sandwich filling .
或者 使用 花生 黄油 和 奶酪 切片 为了 一个 烤 三明治 填充 .

或者用花生酱和奶酪片做成烤三明治的馅料。

• [ˌeɪ diː 'diː] [nʌts] [tuː; tə] [miːt] , ['poʊltri] , [ɔːr] ['siːfuːd] ['sælədz] .
• **Add nuts to meat , poultry , or seafood salads .**
• 添加 坚果 到 肉 , 家禽 , 或者 海鲜 沙拉 .

· 在肉类、家禽或海鲜沙拉中加入坚果。

• [traɪ] ['slɪvərd] [ɔːr] [slaɪst] [nʌts] [ɪn] [tɔːst] ['vedʒtəb(ə)l]['sælədz] .
• **Try slivered or sliced nuts in tossed vegetable salads .**
• 尝试 切片 或者 切片 坚果 在 抛掷 蔬菜 沙拉 .

· 可以在拌蔬菜沙拉中加入切碎或片状的坚果。

• [mɪks]['koʊkənʌt][wɪð; wɪθ] [fuːd] ['kʌlərɪŋ] [fɔːr; fər] ['gɑːrnɪʃ] .
• **Mix coconut with food coloring for garnish .**
• 混合 椰子 和 食物 染色 为了 装饰 .

· 将椰丝与食用色素混合，用作装饰。

• [roʊl][aɪs] [kriːm] [bɔːlz][ɪn] ['tɪntɪd] [ɔːr] ['toʊstɪd] ['koʊkənʌt][ɔːr] [tʃɑːpt] [nʌts] .
• **Roll ice cream balls in tinted or toasted coconut or chopped nuts .**
• 卷 冰 奶油 球 在 有色 或者 烤过的 椰子 或者 切碎 坚果 .

· 将冰淇淋球裹上染色的或烤过的椰蓉或碎坚果。

[friːz] [bɔːlz] ['seprətli] [ʌn'tɪl] [set] .
Freeze balls separately until set .
冻结 球 分别地 直到 放 .

将小球分别冷冻至凝固。

• [juːz] ['toʊstɪd] ['koʊkənʌt][ɔːr] ['toʊstɪd] ,
• **Use toasted coconut or toasted ,**
• 使用 烤过的 椰子 或者 烤过的 ,

· 使用烤椰子或烤过的椰子，

[tʃɑːpt] [nʌts] [æz; əz][ə; eɪ] [kwɪk] ['tɑːpɪŋ] [fɔːr; fər] [kriːm] [paɪ][ɔːr][aɪs] [kriːm] [paɪ] .
chopped nuts as a quick topping for cream pie or ice cream pie .
切碎 坚果 作为 一个 快的 配料 为了 奶油 馅饼 或者 冰 奶油 馅饼 .

碎坚果可以作为奶油派或冰淇淋派的快速配料。

• ['sprɪŋk(ə)l] ['kʌpkeɪks] [wɪð; wɪθ] [nʌts] [bɪ'fɔːr] ['beɪkɪŋ] [ænd; ənd] [skɪp] [ðə; ði] ['frɔːstɪŋ] .
• **Sprinkle cupcakes with nuts before baking and skip the frosting .**
• 撒 纸杯蛋糕 和 坚果 前 烘烤 和 跳过 这 糖霜 .

· 在烘烤纸杯蛋糕之前撒上坚果碎，并且省略糖霜。

• [fɔːr; fər][ə; eɪ] [spred] [ɑːn] ['krækərz] [ɔːr] ['seləri] ,
• **For a spread on crackers or celery ,**
• 为了 一个 传播 在 饼干 或者 芹菜 ,

· 可以涂抹在饼干或芹菜上，

[ˌeɪ diː 'diː] ['faɪnli] [tʃɑːpt] ['roʊstɪd] ['piːnʌts] [tuː; tə] [kriːm] [tʃiːz] [ðæt] [hæz; həz] [bɪn] ['blendɪd]
add finely chopped roasted peanuts to cream cheese that has been blended
添加 精细地 切碎 烤 花生 到 奶油 奶酪 那 有 到过 混合
[wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [mɪlk] .
with a little milk .
和 一个 小的 牛奶 .

将切碎的烤花生加入到用少量牛奶搅拌过的奶油奶酪中。

• [pɜːrk][ʌp][jʊr; jər][nekst]['vedʒtəb(ə)l] [suː'fleɪ] .
• Perk up your next vegetable souffle .
• 福利 向上 你的 下一个 蔬菜 舒芙蕾 .

· 让你的下一道蔬菜舒芙蕾更加美味。

[ˌeɪ diː 'diː] ['faɪnli] [tʃɑːpt] [nʌts] [ə'lɔːŋ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['vedʒtəb(ə)l] .
Add finely chopped nuts along with the vegetable .
添加 精细地 切碎 坚果 沿着 和 这 蔬菜 .

将切碎的坚果与蔬菜一起加入。

['ɪndeks][tuː; tə] ['resəpɪz]
INDEX TO RECIPES
指数 到 食谱

食谱索引

[peɪdʒ]
Page
页

页

['brɛdz] :
Breads :
面包 :

面包:

['koʊkənʌt] - ['ɔrɪndʒ] bread9
Coconut - orange bread9
椰子 - 橙子 bread9

椰子橙子面包9

[fruːt] [nʌt] bread9
Fruit nut bread9
水果 坚果 bread9

水果坚果面包9

[nʌt] bread9
Nut bread9
坚果 bread9

坚果面包9

['piːnʌt] ['bʌtər] muffins8
Peanut butter muffins8
花生 黄油 muffins8

花生酱松饼8

[dɪ'zɜːrts] :
Desserts :
甜点 :

甜点:

[beɪkt] ['koʊkənʌt][paɪ] shell10
Baked coconut pie shell10
烘焙 椰子 馅饼 shell10

烤椰子派皮10

['koʊkənʌt] [kriːm] pie9
Coconut cream pie9
椰子 奶油 pie9

椰子奶油派9

['koʊkənʌt] [kriːm] pudding9
Coconut cream pudding9
椰子 奶油 pudding9

椰子奶油布丁9

['koʊkənʌt] - [fruːt] sauce11
Coconut - fruit sauce11
椰子 - 水果 sauce11

椰子水果酱11

[fruːt] [ænd; ənd] [nʌt] sauce11
Fruit and nut sauce11
水果 和 坚果 sauce11

水果坚果酱11

[nʌt] [məˈræŋ] shells11
Nut meringue shells11
坚果 蛋白酥皮 shells11

坚果蛋白酥皮壳11

['piːnʌt] ['bʌtər] cookies10
Peanut butter cookies10
花生 黄油 cookies10

花生酱饼干10

['piːnʌt] [paɪ][ɔːr] tarts10
Peanut pie or tarts10
花生 馅饼 或者 tarts10

花生派或挞10

[pɪˈkɑːn] [tʃes] pie10
Pecan chess pie10
胡桃 棋 pie10

山核桃棋盘派10

[pɪˈkɑːn] tarts10
Pecan tarts10
胡桃 tarts10

山核桃挞10

['sʌndeɪ; 'sʌndi] [nʌt] sirup11
Sundae nut sirup11
圣代 坚果 sirup11

圣代坚果糖浆11

['toʊstɪd] ['koʊkənʌt][paɪ] shell10
Toasted coconut pie shell10
烤过的 椰子 馅饼 shell10

烤椰子派皮10

[meɪn] ['dɪʃɪz] :
Main Dishes :
主要的 菜肴 :

主菜:

['tʃesnʌt] stroganoff6
Chestnut stroganoff6
板栗 stroganoff6

栗子斯特罗加诺夫6

['tʃesnʌt] stuffing7
Chestnut stuffing7
板栗 stuffing7

栗子馅料7

['gʊrmeɪ] ['tʃesnʌt] sauce6
Gourmet chestnut sauce6
美食家 板栗 sauce6

美味栗子酱6

[ˌmedɪtə'reɪniən] chicken7
Mediterranean **chicken7**
地中海 chicken7

地中海鸡肉7

[ˌmedɪtə'reɪniən] tuna7
Mediterranean **tuna7**
地中海 tuna7

地中海金枪鱼7

[nʌt] stuffing6
Nut **stuffing6**
坚果 stuffing6

坚果馅料6

['ʌðər] [nʌt] ['feivərits] :
Other **Nut** **Favorites** **:**
其他 坚果 收藏夹 :

其他坚果爱好者:

['kɑːkteɪl] nuts13
Cocktail **nuts13**
鸡尾酒 nuts13

鸡尾酒坚果13

['nɪpi] [tʃiːz] - [nʌt] dip13
Nippy **cheese** **-** **nut** **dip13**
尼皮 奶酪 - 坚果 dip13

清爽的奶酪坚果蘸酱13

['ʃʊgər] - [ænd; ənd] - [spaɪs] nuts13
Sugar **-** **and** **-** **spice** **nuts13**
糖 - 和 - 香料 nuts13

糖和香料坚果13

['sælədz] :
Salads **:**
沙拉 :

沙拉:

['tʃɪkɪn] - [nʌt] [ɪn] [tə'meɪtoʊ] cups8
Chicken **-** **nut** **in** **tomato** **cups8**
鸡 - 坚果 在 番茄 cups8

番茄杯装鸡肉坚果8

['goʊldən] cheese7
Golden **cheese7**
金的 cheese7

黄金奶酪7

[ʃrɪmp] - [nʌt] [ɪn] [tə'meɪtoʊ] cups8
Shrimp **-** **nut** **in** **tomato** **cups8**
虾 - 坚果 在 番茄 cups8

番茄杯虾仁坚果8

[stʌft] date7
Stuffed **date7**
填充 date7

枣泥馅7

['wɔːldɔːf] - date8
Waldorf **-** **date8**
华德福 - date8

华尔道夫-date8

['wɔ:ldɔ:f] - grape8
Waldorf - grape8
华德福 - grape8

华尔道夫-葡萄8

['sɔ:sɪz] [fɔ:r; fər]['vedʒtəb(ə)lz] :
Sauces for Vegetables :
酱汁 为了 蔬菜 :

蔬菜酱汁:

Chinese12
Chinese12
Chinese12

中文12

Lemon12
Lemon12
Lemon12

柠檬12

['saʊər] cream12
Sour cream12
酸的 cream12

酸奶油12

[swi:t] - sour12
Sweet - sour12
甜的 - sour12

酸甜12

[su:ps] :
Soups :
汤 :

汤类:

[kri:m] [ʌv; əv] cashew8
Cream of cashew8
奶油 的 cashew8

腰果奶油8

[kri:m] [ʌv; əv] ['pi:nʌt] butter8
Cream of peanut butter8
奶油 的 花生 butter8

花生酱奶油8

[ju:] . [es] . ['gʌvərnmənt] ['prɪntɪŋ] ['ɑ:fɪs] : -
U . S . GOVERNMENT PRINTING OFFICE : 1978
U . S . 政府 印刷 办公室 : -

美国政府印刷局: 1978年

[oʊ] - - - -
O - 271 - 282
哦 - - - -

O-271-282

[-] [noʊts]
Transcriber's Notes
转录员的 笔记

转录者注释

['saɪləntli] [kə'rektɪd] [ə; eɪ] [fju:] ['taipəus] .
Silently corrected a few typos .
默默 已更正 一个 很少 拼写错误 .

默默地改正了几处拼写错误。

[riˈteind]	[ˌpʌblɪˈkeɪʃ(ə)n]	[ˌɪnfərˈmeɪʃ(ə)n]	[frʌm; frəm]	[ðə; ði]	[ˈprɪntɪd]	[ɪˈdɪʃn]	:	[ðɪs]	[ˈiːbʊk]	[ɪz]	[ˈpʌblɪk]	-
Retained	**publication**	**information**	**from**	**the**	**printed**	**edition**	**:**	**this**	**eBook**	**is**	**public**	**-**
保留	发布	信息	从	这	打印	版	:	这	电子书	是	民众	-

[doʊˈmeɪn]	[ɪn]	[ðə; ði]	[ˈkʌntri]	[ʌv; əv]	[ˌpʌblɪˈkeɪʃ(ə)n]	.
domain	**in**	**the**	**country**	**of**	**publication**	**.**
领域	在	这	国家	的	发布	.

保留了印刷版中的出版信息：本电子书在出版国属于公共领域。

[ɪn]	[ðə; ði]	[tekst]	[ˈvɜːrʒ(ə)nz]	[ˈoʊnli]	,	[tekst]	[ɪn]	[ɪˈtælɪks]	[ɪz]	[di'limitid]	[baɪ]	_	[ˌʌndəˈskɔːz]	_	.
In	**the**	**text**	**versions**	**only**	**,**	**text**	**in**	**italics**	**is**	**delimited**	**by**	**_**	**underscores**	**_**	**.**
在	这	文本	版本	仅有的	,	文本	在	斜体	是	分隔符	经过	_	下划线	_	.

仅在文本版本中，斜体文本用下划线分隔。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神